

आत्म-रचना अथवा आश्रमी शिक्षा

पहला भाग

आश्रमवासीके बाह्य आचार

लेखक

जुगताराम दवे

अनुवादक

रामनारायण चौधरी



नवभोवन प्रकाशन मन्दिर

महमदाबाद

मुद्रक और प्रकाशक
श्रीबनजी बाह्याभाभी देसायी
नवजीवन मुद्रणालय अहमदाबाद-१४

नवजीवन ट्रस्टके अधीन

पहली आवृत्ति ३००० सन् १९५७

आदिवचन

भाभी जुगतारामकी 'आश्रमी शिक्षा' नामक पुस्तकके कुछ प्रकरण मं पढ़ गया हूँ। अनुकी भापा तो सरल और सुन्दर है ही। गांवके लोग आसानीसे समझ सकें असी वह भापा है। आश्रम-जीवनसे सम्बन्ध रखने-वाली छोटी-बड़ी सभी चीजोंका लेखकने सुन्दर ढंगसे वर्णन किया है। अन्होंने बताया है कि आश्रम-जीवन सादा है, परन्तु अुसमें सच्चा रस और कला भरी हुयी है। यह परीक्षा सही है या गलत, यह तो पाठक सब लेख पढ़ कर देख लें।

पूना १७-३-४६

मो० क० गांधी

अर्पण

आश्रम-बन्धु स्वर्गीय गोरधन बाबाको
जिनकी मीठी जीवन-सुगन्ध हममें से
अनेककी आत्म-रचना पर किसी अगम्य रीतिसे
अपना असर छोड़ गयी है।

SHREE JAIN JAYANAR PUSTAKHALAYA
DHINASAR BIKANER) [BHARAT]

अनुक्रमणिका

आदिबचन	मो० क० गांधी	३
पिताकी आश्रमी पद्धति		९

पहला विभाग आश्रम-प्रवेश

प्रवेशन		
१ पहले दिनकी घबराहट		३
२ स्वच्छताकी शिष्टि		६
३ आश्रम प्रीत्यय		९
४ हमारा यज्ञकर्म		१२
५ सूत्रयज्ञ ही क्यों ?		१६

दूसरा विभाग भोजन-विचार

६ आश्रमी भोजन अच्छा लगा ?		२१
७ आश्रमी आहारकी दृष्टिया		२५
८ सच्चा स्वाद		२९
९ सात्त्विक आहार		३२
१० कैसे घाना चाहिये ?		३५
११ अमृत-भोजन		४२

तीसरा विभाग समय-प्राप्तनका धर्म

१२ आकाशका अमृत		४७
१३ आश्रम-माताकी प्रभाती		५१
१४ परम भुपकारी यंटी		५६
१५ समय-पषण		५९
१६ डायरी		६३
१७ डायरी लिखनेकी कला		६६
१८ समय भट्ट करनेके साधन		६९

चौथा विभाग धर्म-धर्म

१९ महाकार्य		७५
२० स्वच्छता-मनिककी शास्त्री		७९
२१ असु-यता निवारणकी कुंजी		८३

२२ स्वयंपाक	८६
२३ पावन करनेवाला पसीना	९१
२४ सेतीके रसायन	९४

पोषण विभाग : खाद्य-पदार्थ

२५ अनिवार्य खाद्यका नियम	१०१
२६ राष्ट्रीय गणवेश	११
२७ सी फी सवी स्वदेशी	१०९
२८ सम्मताके पात्र	११४
२९ सप्ती पोषाककी श्राव	११९

शिक्षाकी आश्रमी पद्धति

मेरे आश्रम-अधुओंके प्रति

साबरमतीके 'स्वराज्य मंदिर' में हमारे आश्रमका और आप सबका जो चिन्तन मैंने प्रतिदिन ब्राह्म-मुहूर्तमें किया ये प्रवचन सुनीका फल है। जेस मेरे सिखे कमी जेस रही हो नहीं। कजी बार तो आपमें से — वेइछी आश्रमके मेरे आश्रम-अधुओंमें से कोभी न कोभी जलमें भी मेरे साथ रहे है। आपकी याद सदा दिलासे रहें जैसे अझालु बिघारियों और समान-धर्मी मित्रोंकी मण्डलीके बीच ही कारावासका मेरा अधिकार समय बीठा है। मुनके बीच जेसमें भी मेरे सिख वेइछी आश्रम ही चलता रहा है। वही सुवह-सामकी प्रार्थनाये वही भजन और धुन वही गीतापाठ वही सामूहिक कसाखी और वही सहनायवतु मंत्रके साथ सहभोजन। बिसके कारण जेसके बिस सण्डमें मेरा बिस्तर रहता वह सदा वेइछी आश्रम के नामसे ही पुकारा जाता था।

दीवारके बाहर और दीवारके अन्दरके मेरे आश्रम-अधुओंका जैसे अनेक प्रसंग याद आयेगे सब भिन प्रवचनोंमें जचित विषय हमारे बीच निबले थे। कमी कमी प्रार्थनाके याद सज्जमुष बिसी दौसीका अेकाध प्रवचन हुआ आपको याद आयेगा। परन्तु अधिकार प्रवचन बिस रूपमें यहाँ लिखे गये हैं भुछी रूपमें नहीं किये गये। चौबीसा घण्टेके हमारे सहवासमें अब जैसा प्रसंग आया सब उसके अनुरूप हमने भिन प्रवचनोंके बिचारों और सिद्धान्तोंका रटन किया है। कमी कातते कातते और कमी टहलसे टहलत हमने जर्जा और बाद बिबावके रूपमें ऐसा किया है। कजी बार तो सारे प्रवचनकी वस्तु अेकाध छोटीसी सूचनाके रूपमें अेकाध विनाशपूर्ण वक्रोक्तिके रूपमें अेकाध प्रेमभरे आप्रहृष्ट रूपमें हम सब बिचारेमें समाप्त गये हैं।

शिक्षाकी जिस पद्धतिको मैं आश्रमी पद्धति कहता हूँ भुसकी खूबी ही यह है। सतत सहवास और सहभोजन तथा आपसके प्रेम और अद्वैतके कारण हमारी बुद्धिको धरती सदा बीजको अंकुरित करनेकी स्थितिमें ही रहा करती है। कहीसे हवामें झुंझकर बीज आया कि वह अुगा हो समझिये। यदि पाठशाला सगाकर और कक्षाओंमें बैठकर ही ये सारी चीजें पढ़नी-पढ़ानी हों तो जैसे संडे प्रवचनोंसे तो क्या परन्तु बड़े बड़े प्रपंचि भी यह करना दुःसाध्य है। आपको आश्चर्यसे साथ स्मरण आयेगा कि भिन प्रवचनोंमें गंभीररूप धारण करके आयी हुआ बहुतमी बातें हमारे पास हो सहभोजन या सहस्नान या सह-सफाई करते समय हास्य-विनोदके रूपमें ही आयी थीं। कुछ बातें तो कब हमारे भीतर प्रवचन कर गयीं और कब हमारे भीतर आरम्भसात् हो गयीं बिसबा फौजो प्रसंग भी आपको याद नहीं होगा। केवल प्रवचन पढ़कर आप तिर हिलायेगे कि यह बात बिस उंगल हमने किन्तोंके मुंहसे सुनी या

किन्ती घंमके पुठोंमें देखी नहीं थी परन्तु ठीक यही हमारे विचार हैं ठीक किसी तरह आचरण करना हम पसन्द करता है।

जीवनमें सीखने बिषय सिर्फ कोश्री बुधोग कोश्री कला-कौशल या कोश्री तक ही नहीं हैं। परन्तु जन्मके साथ जन्म जमाये बैठे हुयी पुरानी धृषाओं और पुराने हठीले पूर्वग्रहोंसे हमें मुक्त होना है कनी न किये हुये मने विचारोंको खुलने खुलना है, नमी अज्ञानमें हृदयमें स्थापित करनी है और सवन्तार आचरण करते हुये खिरका सौदा करनेका सोच फमाना है। यह बात साधारण पाठशाळा या बुधोगद्याला नहीं दे सकती। जिसने सिधे आधम-जीवनको जकरत है।

चरखा, पीजन और करपेरे कला-कौशल तो बुधोगद्यालामें सीखे जा सकते हैं। परन्तु ब्ययकी जकरता और ब्ययके मौज-खोकेमें काटछांट करके अपने सिधे आवश्यक वस्त्रादि थोड़े परमें ही बना करनेकी तैयारी—तैयारी ही नहीं, परन्तु धीरे जीवनमें आन्तरिक रस पैदा होना तो आधममें ही संभव है।

मरुमूनका निपटारा कैस किया जाय जिसकी शास्त्रीय पढति ता किसी विद्यालयमें पाठ पढ़कर जानी जा सकती है। परन्तु बिनके प्रति जो वृषा हमारी जनताके रोम-रोममें धुसी हुयी है और भुस धुनासे भी अधिक जहरीली या मसुर्यता जनतामें पठी हुयी है भुस पर ता किसी आधममें गद्दाकार्य करते करते ही बिजय पायी जा सकती है। हरिजन बालक या वासिकाको अपना पुत्र या पुत्री बना रना और अपनी पुत्रीको हरिजन युवकके साथ ब्याह देनेकी भुमंग पैदा होना आधमी सिधेके बिना संभव ही नहीं है।

बीमारोंको क्या बचा बी जाय भुनकी सेवा कैसे की जाय मिरयादि सिधा किसी वीधशाळामें मिस सकती है परन्तु आरामजनोंकी या अपनी बीमारीके गमय पहरा न जानेकी अनुचित भाग-लौक न करनकी तथा मृत्युके सामने ब्यागुस न बननेकी सिधा तो आधम-जीवनमें ही मिस सकती है।

हो सकता है कि आधममें रहते हुये भी बीमारी सिधा किसीको न मिसे। जिसका दोमें से भेक कारण होगा। या तो यह नामको ही आधम होगा जिस प्रवचनोंमें जिसका बिज दिया गया है और जिसका बिज हमारे हृदयमें अंकित है वैसा आधम यह नहीं होगा। अथवा भुस आधममें रहनेवाले अपने हृदयके द्वार बंद करके वहां रहे होंगे आधमी सिधाको भुनूनि अपने अन्दर घुसने हो नहीं दिया होगा।

आप और हम मण्डो तरह जानते हैं कि आधमवासने पहले जो थदायें हममें नहीं थीं बीमारी बहुतसी मथी-मथी थदायें आधमवासन कारण हमारे भीतर पैदा हुयी हैं और बढ़ बनी हैं। वे कब पैदा हुयीं और कब बढ़ हुयीं भुनकी सिधा हमें किसने और कब दी भिनका हमें पता भी नहीं। परन्तु हम देखते हैं कि आधम जीवनने हम सब पर भेवमा अमर किया है और भेवली परिस्थितियोंमें हम सबके हृदयमें भयुक भाव समान रूपमें ही प्रगट होते हैं, और समान परिस्थितियोंमें हम सब जहां हों वहां भेक ही प्रकारका आचरण करनेकी तैयार होत हैं।

हम अपने पञ्चांगे साथ कैसा बरताव करें, पति या पत्नीके साथ कैसा बरताव करें, जातिके लोगोंने माय कैसा व्यवहार रखें हमारा आहार-विहार कैसा हो देशके काममें किन सिद्धान्तोंसे काम किया जाय यह सब हमने कहाँ विसरसे और कब पढ़ा? यह सब हमें अपने आश्रममें अकेल-बुसरेसे किसी अकल्पनीय रूपमें मिला गया है।

हमें अपने आश्रमकी शिक्षा लेते लेते यह विश्वास हो गया है कि जिस किसीको सधमुक्त आत्म-रचना करनी हो गीतरकी गहरीछे गहरी षडों तक शिक्षाको पहुँचाना हा उसके लिये आश्रम ही सच्ची पाठशाला है।

यह सच है कि जिस आत्म रचनावे लिये हमने आश्रमवास स्वीकार किया है, भुसमें हम अभी तक बहुत पीछे हैं। कुछ बातोंमें तो हम आज भी अितने बच्चे और पीछे हैं कि दुनियाका आश्रमी शिक्षावे हमारे दाबे पर बिश्वास ही नहीं होता। व हमारी कमबोरियोंसे आश्रमका मूल्यांकन करते हैं और आश्रमको केवल बाह्य आचार पर जोर देनेवाली और अबुद्धि पर स्थापित अेक मिक्ममी संस्था मान बैठते हैं।

परन्तु जब हम अपने हृदयकी परीक्षा करते हैं तब देखते हैं कि पहले हम कहाँ थे और आश्रमवासके बाद आज कहाँ हैं और यह देखकर हमें आश्रम और आश्रमी जीवनमें छिरी हुई आत्म रचनाकी अवभुत अकल्पनीय और अचर्णनीय शिक्षाका विश्वास हो जाता है। हम जानते हैं कि हमें जो आत्म रचना करनी है उससे हम अभी कोसों दूर हैं। परन्तु हमें यह भी बिश्वास हो गया है कि यदि हमें आश्रमी शिक्षाका साम न मिला होता तो हम अपने ध्येयसे कोसों गहीं परन्तु सगोलशास्त्रियोंके प्रमाण-बपों अितने दूर होते।

आत्म रचना किसकी कितनी हुई आश्रमी शिक्षा किसमें किसनी विवसित हुई अिसका प्रतिक्षण माप लेने लायक पाराधीषी हमारे पास मौजूद है। हमने कितने वर्ष आश्रममें बिताये अिस पर से यह माप नहीं किया जायगा। परन्तु हमारी सच्ची पाराधीषी यह है कि हम स्वराज्य रचना कितनी और कैसी कर सकते हैं। ज्यों-ज्यों हममें आश्रमी शिक्षा पचती जाती है ज्यों-ज्यों हमारी आत्म रचनाकी छाल रेखा ऊँची होती जाती है, त्यों-त्यों हम स्वराज्य रचना अधिक गहरी अधिक विद्याल और अधिक सच्ची कर सकते हैं। हमारे घरमें हमारे बंबेमें हमारी देशमेबामें—हमारे रचनात्मक कामोंमें हम कितना सत्याग्रह रच सकते हैं, अिस परसे हम अपनी आत्म रचनाका बहुत माप निकाल सकते हैं। छोटा या बड़ा या भी हमारा जमसिद्ध क्षेत्र है भुसमें हम स्वराज्य और सत्याग्रहके तेजस्वी तत्त्व कितने प्रकट कर सकते हैं अिस पर स हम और संसार हमारी आत्म रचनाका अेक अेक मंस नाप सकते हैं।

हम जादी ग्रामोद्योग और राष्ट्रीय शिक्षा जैसे रचनात्मक काम कुछ वर्षोंसे करते आये हैं हम असहयोग सविनय कानून-मंग सत्याग्रह आदि राजनीतिक कड़ाजियोंमें भी कुछ वर्षोंसे भाग लेते आये हैं हम अपने स्त्री-पुरुषों और जातिके लोगोंके साथ व्यवहार करते आये हैं। यह सब बाहरसे अेकसा दिशाभी देता हो तो भी क्या आश्रमी शिक्षाके पहले और आश्रमी शिक्षाके बादके हमारे व्यवहारोंमें तत्त्व अन्तर -

नहीं पढ़ गया है? वस्तु भेक ही है, परन्तु गुण क्या दूसरे ही नहीं हो गये हैं? क्या भुसमें भेक प्रकारका रासायनिक परिवर्तन नहीं हो गया है? और आधमी शिक्षाक कालमें प्रतिवर्ष और हर मंजिल पर हमारे बहीने बड़ी कार्य क्या गुणोंकी दृष्टिसे मिश्र नहीं होते गये हैं? हमने बारबोलीके असहयोगके समय जैसी लड़ावी लड़ी या जैसा रचनात्मक कार्य किया, भुससे दांडीकूचने समयके हमारे वही कार्य गुणोंमें बदल गये थे और 'करेंगे या भरेंगे' वे युगमें तो भुनमें भी कुछ अद्भुत रासायनिक विकास हो गया।

हम सब आधम ग्रंथु जहाँ और जिस स्थितिमें हों वहाँ हमें अपने गरम जुपकारी आधम और भुसकी शिक्षाके प्रति ऐसी खड़ा अपने भीतर प्राप्त रचनमें मक्क मिस धिस हेतुस में प्रबचन मीने जेसवासक मौकोंका शान धुटाकर छिर डाले हैं। और बुल्हे पढ़कर सब स्वराज्य-सैनिकोंमें आधमी शिक्षाके छिमे प्रेम व्युत्पन्न हो भुसके बिना आत्म रचना संभव नहीं और आत्म-रचनाके बिना सब्जे स्वराज्यकी रचना संभव नहीं यह सत्य भुनके हृदयोंमें स्फुरित हो यह भिमके लिखनेका दूसरा हेतु है। पहला हेतु तो सार्वक हुगा ही, क्योंकि हम सब आधम-बंधुओंके बीच प्रेमकी गाँठ बंधी हुयी है और भुस प्रेमके कारण भेक-दूसरेक बचन बदवा प्रबचन हमें हमेशा मपुर रगते माये हैं। दूसरा हेतु धिख करने जितनी मपुरता भिन प्रबचनाकी मापामें होनी?

स्वराज्य आधम
बेड़छी

भुगतयान बये

आत्म-रचना अथवा आश्रमी शिक्षा

पहला विभाग

आश्रम-प्रवेश

पहले दिनकी घबराहट

आप सब अतिसाहस्रपूर्णक आज जिस आश्रममें रहने आये हैं। हम पुराने आश्रमवासी आप नये आश्रमवासियोंका प्रेमपूर्वक स्वागत करते हैं। आश्रमवाससे हमें मित्य नया आनन्द नित्य मसी प्रेरणा मिलती रही है। आश्रममें आकर हममें नया ही जीवन आ गया है। आप नये आनेवालोंको भी ऐसा ही अनुभव हागा जिसमें शका नहीं।

नये-नये आनेवालोंके मनमें आज पहल दिन कैसी अथक-पुथक मच रही हागी जिसकी हम कल्पना कर सकते हैं। हम युव जिस दिन नये आये थे उस दिन हम भी जिस अनुभवमें स गुमरे थे। आपने आश्रमके बारेमें तरह तरहकी बातें सुनी हागी और अपने मनमें आश्रमकी कुछ न कुछ मूर्ति बना ली हागी। आपके मनमें उसके लिये बुर प्रेम है यह तो स्पष्ट दिखायी देता है। क्योंकि प्रेम न होता तो आप चुपी चुपी यहाँ दीड़े न आते। आपमें से कोसी माता-पिताको नाराज करके आये होंगे कोसी अप्रेमी शिक्षाका मोह छोड़कर आये होंगे कोसी नीकरी-भन्नेके निमंत्रणको ठुकराकर आये होंगे और कोसी तो विवाहका मुहूर्त टालकर भी यहाँ आये हागे। आश्रमक लिये आपका मनमें प्रेम न हो तो सा सुतक प्रति ऐसा आकर्षण कैसे हो सकता है?

परन्तु साथ ही आज पहल दिन आपके मनमें भीतर ही भीतर ऐक प्रकारकी घबराहट भी हागी। आश्रमका अर्थ है अत्यन्त पवित्र स्थान। हमारे देशमें छात्र बच्चोंने भी मृषि-मुनियजि आश्रमोंकी बहानियां सुनी हाती है। धीवृष्ण और सुदामा मांजीपति मुनिक आश्रममें रहकर सिखा लेते थे। वहाँ अन्हें गाये चराने और रकड़ियां दाननके लिये बनमें जाना पड़ता था। रामचंद्र और हरमण विद्वामित्र अयिके आश्रममें रहे थे। विद्वामित्र अन्हें एने आये सब पहले दशरथ राजाका भी दुखा था। मेरे सुकुमार कुमार बनमें कैसे रह सकेंगे? आश्रम-जीवनके कष्ट कैसे सहन कर सकेंगे? जिस प्रकार सुनके जैसे जानी राजाको भी क्षणभर मोह हो गया था। आपन दिल्लीप राजाकी बधा भी सुनी हागी। व वसिष्ठ मुनिक आश्रममें रहने गये थे। मुनिने अन्हें बड़े आदरसे आश्रममें स्वात दिया। परन्तु व भारतवर्षक बड़ महागजा थे जिस कारणसे अन्हें आश्रमने नियमासे मुक्त नहीं रखा। आश्रमकी भूमिमें भ्रम नहीं हाता। राजा और निर्णय ब्राह्मण दोनोंके लिये आश्रममें तो ऐक ही नियम ऐकना ही जीवन। आश्रममें कामधनुकी पुत्री नन्दिनी नामकी माय थी। उस चरान जानका काम दिल्लीप राजाक हित्सेमें आया। राजाने अपना सौनाम्य समझा कि यह काम अन्हें सौपा गया।

जैसी हमारी आधमकी पुरानी कल्पना है। जिसकिमे आपके हृदय आज धड़के तो यह समझमें आने जैसी बात है। आधमका अर्थ है प्रज्ञावेत्ता मृदुलका स्थान। वे किन्नी नदीके तट पर या पहाड़की तराईमें स्थित होनेके कारण रमणीय ठा होते ही हैं परन्तु साथ ही वे चार वनमें भी होते हैं। वहाँ तो जो ब्रह्मचारीका तपोमय जीवन बिताना चाहते हों वे ही जात हैं और वे ही बहाना कठोर जीवन बिता सकते हैं। ब्राह्म-मुहूर्तमें मुठना कैसी भी ठंडमें रंगामीमें जाकर बुबकी लगाना नदीसे पानी भरकर खाना जलसे छकड़ी काटकर खाना गर्म खाना जाना — जैसा कष्टमय जीवन बहाना होता है। गुहकी सेवा भिलाका भोजन और खुश पर भी कठोर संयम। यह सब हमारी आत्माको भीतरमें बहुत ही प्रिय है जैसा जीवन बितानेवाले आधमवासी ब्रह्मचारियोंके लिखे हमारे मनमें आदर भी पैदा होता है। परन्तु जैसा जीवन बितानेके लिखे स्वयं हमें किसी आधममें जानेका प्रसंग आवे तो हमारे मनमें पबराहट हुवे बिना नहीं रहती। हम साबत हैं क्या हम धीसे कष्टमें टिक सकेंगे? हारकर भाग तो नहीं आयेंगे? हम तो साधारण विद्यार्थी हैं। माता-पिताकी छायामें निश्चिन्त होकर पढ़े हैं। आधममें रमणी पवित्र प्राचदान ब्रह्मचारी ही रह सकते हैं।”

आपके मनमें आधममें आने पर पबराहट होनेका खेद और भी कारण है। आधमके साथ महारमा गांधीकी मूर्ति आपकी आँखोंके सामने खड़ी हो जाती है। अनुका जीवन कितना कठिन और तपोमय है यह हमारे देशमें कौन नहीं जानता? आपमें से किसी किसीने अन्हें यात्रामें नहीं म कहीं सेवा भी हागा और अनुकी समाजोंमें या प्राथनाधामें आप अनुस्थित भी रहे होंगे। किसीने साबरमतीके तट पर स्थित अनुका आधम भी देखा होगा भगवा दूसरोंसे अनुका वर्णन सुना होगा। पूज्य गांधीजी अपने जीवनमें एक क्षणका भी आराम नहीं लेते। चौबीसों घण्टे और एक एक मिनट देशको अर्पण करके वे रहते हैं। परदेकी अनुकी अनुपासना कितनी कड़ी है? सफरकी पकावट और रोगकी पीडामें भी वे चरमका मागा नहीं करते। अनुके वचनमानसे सोय छालों कपड़ोंका डेर लगा देते हैं फिर भी पूज्य गांधीजी ठो केवल छादीने कच्छसे ही काम पकाते हैं। वे नहीं मानते कि भित्तना भी लेनेका अनुका हक है। भित्त वे देशकी कृपाभावसे दी हुमी भेंट मानते हैं।

और गांधीजीके आधममें रहन-सहन कैसी होती है भित्तकी बातें भी आपके कानों पर पड़ी होंगी। जिन सब बातोंमें आपकी पबराहट बढ़ा दी हो तो कोभी आश्चर्य नहीं। बिना मसासेका खाना कैसे अच्छा लगेगा? हरिजन मुसलमान भीसात्री सबके साथ एक पंक्तिमें बैठकर कैसे खाया जायगा? खाना बनाना पीसना कुटना सभी काम खुद करें यह कैसे हो सकता है? और पाखाने भी स्वयं ही टाक करें? यह तो हव ही हो गयी! और आपका यह पबराहट भी रानी होगी कि सूर्यके अग्रयसे अस्त तक अगर जेबो ही जैसी बाजें बरते रहना पड़े तो फिर जप्यजन कब किया जाय? अच्छी अच्छी पुस्तकें कब पढ़ी जाय?

आपकी पहले दिनकी घबराहटका चित्र मैंने हুবहु चित्रित किया है न? आपके मनमें बैठे हुये डरका यह प्रतिबिम्ब मैं कैसे पेश कर सका जिसका किसीको आश्चर्य होनेकी जरूरत नहीं। हम भी एक दिन आपकी ही तरह यहाँ नये आये थे। पहले दिन हमने भी आपकी ही तरह घबराहट महसूस की थी। आज भी कुछ घबराहटसे हम बिल्कुल मुक्त हो गये हैं यह न समझिये यद्यपि हममें से किसीको यहां आये २ वर्ष किसीको ४ और किसीको जिससे भी ज्यादा वय हो चुके हैं। भूपि-मुनिबोकि पुराने आश्रमोंकी तरह ही पूज्य गांधीजीके आश्रमकी हमारी कल्पना अितनी अधी है कि हम पूरे आश्रमवासी कब हो सकेंगे यह घबराहट हमें निरंतर बनी ही रहती है।

आपकी प्रथम दिनकी घबराहटमें हमारी आन्तरिक सहानुभूति आपके साथ है, यह मान लीजिये। आश्रमवासी होनेके मामलेमें हम नये और पुराने एक ही सतह पर हैं। सच्चे आश्रमवासीके पद पर पहुँचना सभीके लिये बाकी है। हम सब प्रयत्नवान हैं, पूर्ण काजी नहीं। जिसलिये आप देखेंगे कि यहां कौधी किसीके दोष नहीं निकालेगा कौधी किसीकी आलोचना नहीं करेगा। आप हम सबको हिमालयकी ओटी पर पहुँचानेका आस्ताह और अुमग है। परन्तु हममें से किसीने अभी तक तख्तीका रास्ता भी पूरा सय नहीं किया है। कौधी वो कदम आगे है तो कौधी वो कदम पीछे है जिससे ज्यादा फर्क नहीं है। जिसलिये यदि नयेको घबरानेका कारण नहीं है, तो पुरानेको अविमान करनेका भी कारण नहीं है। दोनोंको प्रसन्न होनेका कारण जरूर है। हम पुराने आश्रमवासी आज जिस बातसे प्रसन्न हो रहे हैं कि आपके जैसे ताजे नये आस्ताहसे भरे हुये छापी हमारे साथ जुड़े हैं। कठिन मार्ग पर चलते हुये हमें जो कुछ धक्का बकी होगी वह मवीन रक्तवासीका सम्पर्क होनेसे कुछ आसगी। आपको भी जिस बातसे आनन्द होगा कि कठिन यात्रा पर निकलते समय आपको अनुमती यात्रियोंका साथ मिल गया।

यह ध्यानकी जरूरत नहीं कि आश्रमवासी होना कठिन है। परन्तु जिसमें घबरानेकी कौधी बात नहीं है। हममें अुत्तम देशसेवक बननेकी सगन है जिसलिये भुवकी तामीम कितनी ही कठिन हो तो भी वह हमें फूस जैसी हल्की ही लगेगी। आधिये हम नये और पुराने भिन्न एक-दूसरेका हाथ पकड़कर आनन्द मनाते हुये एक-दूसरेको सहारा देते हुये आश्रमी शिक्षाका पहाड़ चढ़ना शुरू करें। आधिये हम देश-रचनाके काममें लगनेसे पहले आत्म रचना करके वह महान कार्य करनेकी योग्यता प्राप्त कर लें।

स्वच्छताकी विद्रिय

हमारे आधमके एक छात्र नियमकी तरफ आज मैं आप सबका ध्यान दिलाता हूँ। यह यह है कि आधमकी भूमिमें कृपा करके कोसी धूँके नहीं। आप कहेंगे यह कितनी छोटी और तुच्छ बात है। यह भी बानी नियम है? हाँ यह छोटी और तुच्छ बात जरूर है परन्तु आधमके स्वच्छता-व्यवहारकी कुंजी है। क्योंकि जो धूँकने जैसी तुच्छ बातक सिधे आधम भूमि पर डपा करेंगे वे नाफकी रीट या कफको जहाँ तहाँ फेंक कर हमारी भूमिका हरमिज नहीं बिगाड़ेंगे। सब फिर पेनाब या पापानेके लिये ता नहीं भी आड देखकर बैठनेका काम करेंगे ही कैसे?

मुझे आपके सामने आधमके आचार-विचारकी यह वसी बातें रमनी हैं। परन्तु यह बात आज पहले ही सँके पत्र कह देना अच्छा है। आपने बेख किया कि घोषणको हमने आपका विस्तरे, काफ़े और पुस्तकें आदि सब सामान धूपमें जल दिया था। आपने और हमने मिसकर अउसकी खूब बारीकीस धाय की थी। जैसा हमने क्यों किया सा आपने जान सिद्धा है। हमारे घरोंमें जटमस पिस्तू और पूँ जैते मनुष्य जीबी जन्तु आम तीर पर रहते हैं। आपका सपर्क साथ पर आधममें भुनका प्रवेश हो जाय यह हम जरा भी नहीं चाहते।

जिसी तरहके कुछ बिना घरीरवाले जन्तु भी हमारे समाजमें हात है जिसका आपको पता नहीं होगा। ये अघरीरी जन्तु हैं हमारी गंदी धानों। धर्म या रास्तेमें चाहे जहाँ धूँकना नाब साफ करना रास्ते पर पेदाब करना और तीव्र करनेके लिये जी बठ जाना यह हमारे आदतकपी कीड़ोंकी एक जाति है। जसते फिरते मुहम गासियाँ निकाफना हुमरी जाति है। आरस्यमें फौमनी समय बरबाद करना तीमरी जाति है। यों तो जिन आदतकपी कीड़ोंकी जनेब जातियाँ हैं और ये भेकस धेक अधिब जहरीली हैं। परन्तु आज तो हमें पहली जातिकी ही बात करनी है। भुन मटमसों और पिम्मुमोंकी तरह जिन जन्तुमोंका भी हम आसानीसे बीनबर निवास सक्त है एक वार आपको आँसोसे मुहें पहचाना मर आ जाना चाहिये।

धूँकनेके धारमें बड़ी धूँके और कहां न धूँके जिसका आम तीर पर समाजमें छोड़े ही लोग विचार क्यों माकूम हाते हैं। जाम यही मानत समते हैं कि धूँकमें बौनसी बड़ी गंदगी है। अधिकतर तो जिनका जाण्य मर होगा कि धूँक बहुत बिजना नहीं हाता। कुछ मितनामें भुसका फन बठ जाता है और वह जमीनमें गिफका अदृश्य हो जाता है। जिनस खोमोंको बठ पानी जैमा निर्दोष रगता हाता। परन्तु अरसमें वह भिजना निर्दोष नही होता। वह बिजना और गंदा होता ही है। यह दिवाभी नहीं देश फिर भी मकियायो भुम गात्रकर घूस पर बैठती हैं। जिनके

सिखा मनुष्य रोगी हो—और अधिकोश मनुष्य किसी न किसी रोगके शिकार होते ही है—तो वह हवामें बहर भी फैलाता है।

धुंकी हुआ जगह पर पैर पड़ जानेसे हमें कांटा घुसने जैसा अनुभव होना चाहिये। तब फिर जैसी जमीन पर बैठना या सोना तो सहन ही कैसे हो सकता है? हम आद्यममें अपनी स्वच्छताकी भिन्निय को बहुत ही धीव बनाना चाहते हैं। यह एक नया दायप्रयोग है न? आपने पंच ज्ञानेन्द्रियों और पंच कर्मेन्द्रियोंके धारेमें सुना है। परन्तु जिस स्वच्छताकी भिन्नियके विषयमें आज ही सुन रहे हैं। आंस-कान जैसा अस्पर्शका कोश स्पष्ट अंग नहीं बताया जा सकता। फिर भी हमारे अन्दर सूक्ष्म रूपमें एक जैसी वृत्ति मामूम होती है जो स्वच्छताको देखकर बहुत अशुभ होती है और अस्वच्छताको देखकर बहुत दुःखी होती है। हम आद्यममें जिस स्वच्छताकी भिन्नियका विकास करके धुमे बहुत ही तीव्र बनाना चाहते हैं। जिसमें हमें काफी सफ-छता मिली है और आप भी देखते देखते काफी सफछता प्राप्त कर लेंगे।

स्वच्छताकी भिन्नियका विकास न करें तो वह नीचे गिरने लगती है और धीरे-धीरे जिस हव तक गिर जाती है कि हमें निरा पशु बना देती है। सामान्यतः टीमटामसे रहनेवाले लोग भी रास्तेमें बूक देते हैं यह आपने देखा होगा। यही लाग यदि सावधान होकर अपनी जिस आदत पर कायू न रखें तो बरके बोनोमें धुंकी पिचकारियां मारने लग जाते हैं। जिस तरह बरते बरते स्वच्छताकी अुनकी भावना भितनी जड़ हो जाती है कि धरमें कण बूक देनेमें भी अुन्हें संकोष नहीं होता।

भंगीका भंषा करनेवाले हमारे असागे भाभी-बहनोको देखे तो आपको पता चलेगा कि अुनकी स्वच्छताकी भावना बिल्कुल ही मरी हुआ है। दाहरोके पालाने किजने अधिक गंे होते हैं। अुनमें से वे मीसा निकालते हैं। जिसके लिजे कोभी अुन्हें अच्छे साधन भी नहीं देता। लगभग हाथसि बटोरकर अुन्हें मीसा अुठाना पड़ता है। कंगाल दबे हुए और साहसहीन होनेके कारण अुन्हें यह स्थिति सहन करनेकी आदत पड़ गयी है। अिममें मनुष्य-जातिकी प्रतिष्ठाको शोभा न देनेवाली कोभी वाश है, यह भावना ही अुनमें नहीं रह गयी है। जिस ङगका काम करनेके बाद सूब स्नान करनेकी चरप लगनी चाहिये लेकिन जिसक बजाय अुन्हें तो हाथ धानकी भी अिच्छा नहीं रहती। बहुतसे भंगी अपना नाम करनेके बाद पूर हाथ भी नहीं धाते जीर रागी खाने बैठ जाते हैं। और वह भी संदे पादानोंकी छायामें बैठकर।

यह चित्र नगियोंके प्रति ठिरस्कार पैदा करनेके लिजे मैने नहीं रखा है। अन्हें हमारे समाजन ही अितना नीचे गिरा दिया है। जिसस समाजकी सञ्जित हाना चाहिये। अुन्हें भूषा अुठाकर मनुष्यकी प्रतिष्ठा पर आरुढ़ कराना समाजका कर्तव्य है।

भंगियोंका अुगाहरण तो यह बतातेके लिजे ही मैने दिया है कि स्वच्छताकी भावना अन्तमें किस ह्द तक जड़ हो जाती है। परन्तु अुच्च कहलानेवाले लोगानी यह भावना भी कम जड़ नहीं होती? अिन्हीं गंे और पृथ्वी पर नरकके समान

पास्तानोंमें से खुद रोज बैठते ही हैं न? पास्तानोंमें से गन्दा पानी बह रहा हो ऐसी तंग गलियोंमें बैठकर जाति-भोजन करते लोगोंका दुस्म विसने नहीं देखा है? गलियोंमें, घरके दरवाजेके सामने जूठन साधना पैगाब करना, बच्चोंको टट्टी बैठाना—ये दुस्म भी समाजमें रोज देखनेको मिलते हैं। भिन गलियोंकी मलमूत्र मिश्रित बमोन पर बच्चे खेलते हैं और खेलते हैं। परन्तु जिससे लोगोंको आघात कहाँ लगता है? भिन गलियोंकी गंदी मिट्टीसे हाथ धोने या बरतन मलनेमें भी बिते पोर पहुँचती है? समाजकी स्वच्छताकी बिन्द्रिय फिलकुल ही बड़ बन गयी है। बितीसिसे हमें नदीके किनारों तालाबों तथा गांवके आसपासके रमणीय मैदानोंको मल-विसर्जनके स्थान बना देनेमें जरा भी धर्म नहीं आती।

यहाँ आधममें दो दिन रहेंगे तो आपकी स्वच्छताकी आल सुलन लगेगी। पदियोंके बच्चोंकी आँखें जमके समय बंद होती हैं और जोड़े दिन बाद खुलती हैं यह आप जानते हैं न? आपको भी ऐसा ही अनुभव होगा। वह आँख खुलते ही आप पहले-पहल क्या देखेंगे? आधममें लोगोंके फूलस मुलायम और सने" शक बपड़े सबसे पहल आपकी मजमें आयेगे। क्योंकि यहाँ हम अपने कपड़े धोया गांवके लोगोंसे ज्यादा मुजले रखते हैं। आप तुरंत साबुन पर धोर देनेवासे हो जायेंगे। नहानेमें भी अधिक पानी काममें लेनेवाले और ज्यादा साबुन लगानेवाले हो जायेंगे। लेकिन जिसमें अतिशयता हो और आप साबुनका राब बड़ा सें यह हमें नहीं पुसायेगा। फिर भी आपको अकदम मना करना भी ठीक नहीं। स्वच्छताकी आँख मुकिस्से खुलती है, खुले बन्द हो जानसे भी काम कैसे चल सकता है?

मात्र यह सब आपसे कहवा हूँ मुसका हेतु समझ लीजिये। आपकी मयी बिन्द्रिय खुलने लगे जिससे आप फूल न पायिये। परन्तु अच्छी तरह समझकर मुसका विकास कीजिये। जिस जमीन पर हमें चलता है फिरना है खेलना है सोना है या प्रार्थना तथा कामकाज करने बैठना है भूमि जमीनको पूरक मित्याबिध बिगाड़ना आपको असह्य लगना चाहिये। साबुन फरके मुसकी और फँसनेके सिजे हाथ मुठे तो उसे तुरन्त राब दीजिये। मुससे कहिये "अरे हाथ तू यह क्या कर रहा है? क्या तू हमारी प्रिय भूमि पर मे जोरें फँसकर उसे गंदी और गंदी करना चाहता है?" मल या मूत्रके त्यागके समय सामान्य लोग भितना ही विचार करते हैं कि मुझे कमी देसे नहीं। आजसे आप यह आग्रह रखिये कि कौमी देसे या न देने हम अपनी भूमिको गंदी या बदबूदार कमी नहीं बनायेंगे। हमारे आधममें ती जिसके सिजे गाम तीर पर पास्तानोंकी ब्यबस्था की मत्री है। परन्तु जहाँ पालान न हों वहाँ भी भितना सयाल आप जरूर रखें कि जहाँ मनुष्योंका आना-जाना न हो वहाँ जाकर बैठ और बैठनेके बाद मलको मिट्टीसे अच्छी तरह ढंक दें।

यह साध बिबेचन करनेके बाद जूठन सामान मूत्रक टुकड़े बिपानि न बिरोलनेके बारेमें कुछ और बहनेकी जरूरत रह जाती है?

आधम-प्रीत्यर्थ

जैसे हमारा शरीर है वैसे हमारे आधमका भी शरीर है। अलग अलग मंदिर भुषोगालय रास्ते, चौक कुंजे कुण्ड पालाने, बगीचा में सब भुसके शरीरके अवयव हैं। हमें अपना शरीर स्वच्छ रखना कैसा अच्छा लगता है? जैसे ही आधमको भी अपना शरीर स्वच्छ रखना अच्छा ही लगेगा न? जिसके सिवा भुसे केवल स्वच्छतासे ही संतोष नहीं है। वह कुछ गुंगार भी चाहता है? आपको जैसी भाषा पर आश्चर्य होता है! आप कहेंगे "आधम विचार थोड़े ही करता है? आधमके कहाँ जीव है? भुसके क्या हाथ-पैर है?" भुसके पास में सब है। हम सब आधमवासियोंका सब ही भुसकी आत्मा है। हमारे हाथ-पैर ही भुसके हाथ-पैर है। कैसी सुन्दर है भुसकी आत्मा? वह कभी आलस्य नहीं करती सेवाके लिये निरन्तर विरामिलाती रहती है स्वच्छता और सुन्दरताके लिये पसीना बहानेको सदा तैयार रहती है। जैसी जिसकी आत्मा हो जिसके दोसियों हाथ-पैर हों वह आधम बरासी भी मस्वच्छता या गंदगी क्यों सहन करे? क्यों वह सुन्दर, सुशोभित और रम्य न रहे? क्यों वह अपने सुन्दर श्रृङ्गाणामें गांवके बच्चोंको खेलनेके लिये आकर्षित न करे? क्यों वह अपनी मनोहर फुलवारीमें गांवकी बालाओंको गरबा नाचनेके लिये निमंत्रित न करे? क्यों वह अपने पवित्र चौकमें गांवके बच्चों और बूढ़ों सबको प्रार्थना करनेके लिये न बुलाये?

परन्तु आधमके मनकी यह सुन्दर अभिलाषा पूरी कब हो सकती है? तभी जब जिसके हाथ-पैर अच्छे और स्वस्थ हों जुत्साहसे भरे और बलवान हों! आप सब सहमत हों तो हम आशा रखेंगे कि हम — भुसके हाथ-पैर — डीसे-डाके निर्मल और आलसी साबित नहीं होंगे।

आधमकी स्वच्छ और सुन्दर रहनेकी मुराद तभी पूरी हो सकती है जब हम भुसकी आज्ञा शिरोधार्य करनेवाले बनें। आधम कोबी राजाका महल या अमीरका बंगला नहीं है। झोकीन भनी सोग नीकर जाकर रखकर अपन निवासस्थानोंको सजाते हुमे बेने जाते हैं। परन्तु आधम भुस रास्ते पर नहीं चल सकता। चलने लगे तो वह आधम ही नहीं रहेगा। आधमको कोभी भुपमा देनी हो तो राजा-महाराजा या सठ-साठ्ठारोंकी दी ही नहीं जा सकती परन्तु किसी भुवि भुनि अथवा योगीकी ही देनी चाहिये। भुनकी सुन्दरता और स्वच्छताको परलनेकी आज्ञा अत्यन्त ठेक होने पर भी वे ये चीजें पैसेसे नहीं खरीदते, परन्तु स्वयं मेहनत करके पैसा करते और भुनकी रक्षा करते हैं।

हम भुन योगियोंकी पद्धतिसे ही अपने जिस भावस्थायी आधमको स्वच्छ सुन्दर और आकर्षक रखना चाहते हैं। नीकर रखकर भसा करना हमें पुसामेगा

नहीं और वह हमें झोला भी नहीं देगा। हम खुद ही सेवक बननेकी शक्त प्राप्त करनेवाले हैं, तब और किसके पास सेवा करने जायेंगे? हम जिस कामको करनेकी कुसमत्ता और ताकत न रखते हैं उसमें दूसरोंकी सेवा देनेकी बात तो समयमें आ सकती है। मकान बांधना हो या कुआँ बनाना हो तो उसमें दूसरोंकी सेवा सँगे परन्तु अपने आधमकी साफ-सुथरा रचना तो हमारा अपना ही काम है। जब तक हम अपने हाथों अपनी बनावटिके अनुसार यह काम नहीं करते तब तक हमारी आत्माको संतोष ही नहीं होगा।

हमारा आधम विद्यालय है। वससे कम चार बीघे जमीनमें वह फैला हुआ है। धुसकी सफाई करना और वह भी हमारी सूक्ष्म कल्पनाके अनुसार, कोभी आसानी काम नहीं है। परन्तु हम यहाँ क्यों? यदि काम विद्यालय है तो हमारे पास काम करनेवाले हाथ-पैरोंकी भी तो कमी नहीं है? और अब तो हमारी मण्डलीमें हालमें ही आप अतने नये मित्र भर्ती हो गये हैं। सफाईके काम बाँटने में तो सबके हिस्सेमें भी नहीं आवेंगे और सामान आपमें से कुछको निराला होना पड़ेगा। हरभेकको कुछ न कुछ हिस्सा तो देने ही जिसका बिस्वास रखिये। हाँ यह हो सकता है कि पहले ही दिन किसीको अपनी पसन्दका काम न मिले। ये लोग मेहरबानी करके नाराज न हों। हम हर सप्ताह सफाई-टुकड़ियाँ बँटवें रहते हैं। जिस सप्ताह अपनी पसंदका काम हिस्सेमें न आए तो बादके किसी सप्ताहमें जरूर आ जायेगा।

अब आपको मैं जिसकी बख्शना करारूँगा कि हमारे पास आधमकी सफाईके गिलसिलेमें क्या क्या काम करने सामक है

- १ आधमके १० पाखानों और ६ पेशावरोंकी सफाई करना।
- २ रास्तों और चौकमें झाड़ू लगाना।
- ३ कुँड कुआँ तथा मूलस सम्बंध रखनेवाली पानीकी नालियाँ साफ करना।
- ४ जूँटन राहें भरना और नये राहें खोदना।
- ५ आधमकी गोगालाका बचरा निवासना और धूर्तोंकी नीचे-ऊपर करना।
- ६ छात्रालय विद्यालय बुढ़ागालय औपमालय वाचनालय संग्रहालय और नावचनिक मालागाँव सफाई करना।

जिसमें अछाया कुछ काम भेजे हैं जिन्हें सफाईमें नहीं गिना जा सकता परन्तु आधमकी सुविधा और सुन्दरता बढ़ानेवाले होनेके कारण हम मुझे आवश्यक मानते हैं। वे ये हैं

७. रहट बलाकर महान-धानेका कुण्ड भरना।
८. वर्षाबके फूटझाड़ों और बरसोंकी पानी विमाना तथा चौक बगीचों पानीका छिड़नाप करना।

९ तस्वीरा नकशों और सूत्र लिखनेके वस्तुओं वगैरहको साफ करना और धुनमें फेरबदल करना।

१० कला-मण्डपकी नित्य नयी सजावट करना।

आप देखते हैं कि आश्रमको अच्छा और सुशोभित रखना हा तो हमारे पास काम कम नहीं है। जितने काम तो हम आज सक अपने अनुभवके अनुसार और हमारी रसिकता और कलाप्रियताके अनुसार करते आये हैं। आप नभी आँखोंसे कुछ नये काम बूझकर सुझायेंगे तो अन्हें हम खुशीसे अपने कार्यक्रममें शामिल कर सेंगे।

मैं यह बह चुका हूँ कि स्वच्छता और सुन्दरताके लिये आश्रममें मीकर न रखनेकी एक मर्यादा रखी गयी है। उस सम्बन्धमें एक दूसरी मर्यादा भी है। यह यह है कि जिस कार्यमें रोज ४५ मिनटसे ज्यादा बक्त किसीको नहीं देना चाहिये। जितने समयकी मर्यादामें रहकर हम अपने अपने हिस्सेका काम आरामसे पूरा कर सकते हैं। अलवत्ता जिसके लिये पहले तो हररके काममें काफी संख्यावासी टकड़ी होनी चाहिय। दूसरे, यह भी आवश्यक है कि ये टकड़ियाँ काफी चपलता और कुदास्तासे अपना काम पूरा करें। तीसरे, प्रत्येक टकड़ीके पास साड़, फावड़े कुदासी बास्टी टोकरी वगैर साधन काफी संख्यामें होने चाहिये। जिस सबकी संख्या हमने अपने अनुभवसे निश्चित कर रखी है। आप जब काममें लगेंगे तब देखेंगे ही।

हमारी दिनचर्यामें रोजके जिस ४५ मिनटके समयको हम आश्रम-प्रीत्यर्थ दिया जानेवाला समय कहता है। प्रत्येक आश्रमवासी रोज जितना समय अवश्य दे यह अपेक्षा आश्रम हमसे रखता है। शिक्षक विद्यार्थी लादी-कार्यकर्ता लादी-विद्यार्थी, कार्यकर्ताओंके घण्टी स्थिमाँ व घण्टे — सब अपने ४५ मिनट प्रेमसे आश्रम-प्रीत्यर्थ देते हैं। आश्रममें रहनेवाले जुलाहा परिवारोंको आश्रमके सब नियम लागू नहीं होने। किन्तु वे भी प्रेमसे आश्रम-प्रीत्यर्थ अपना समय देते हैं। कुछ कार्यकर्ताओंको अपने कामके सिद्धिसिलेमें देहातमें घूमने जाना पड़ता है। परन्तु वे भी आश्रममें मौजूद होते हैं सब आश्रम-प्रीत्यर्थ अपने हिस्सेका काम पूरा करनेस नही भूकते।

स्वच्छता और सोभाके जो वस काम ऊपर बताये गये हैं उनमें सबस धेष्ठ और सम्मानपूर्ण काम हम जिसे मानते हैं यह बसाधूँ? वह है पाखाना-सफ़ाईका काम। हमारे यहाँ खुसे महाकार्य जैसा गौरवपूर्ण नाम दिया गया है। हमने अपने लिये यह नियम रखा है कि जिस काममें आश्रमके मुख्य कार्यकर्ताओंमें से कोई भी न कोभी या रोज हा ही। खुस्ताही और सेवामावी विद्यार्थी हमेशा चाहते हैं कि उनक हिस्सेमें यह काम आय। और वे दूसरों पर दया करने अन्हें जिस कामसे दूर रखनेकी कोशिश करते हैं। यह भय है कि वे आपको भी जिस कामसे दूर रखें। गये निजोंको मैं साबमान करना चाहता हूँ।

‘आध्यामी प्रीत्यर्थ’ कबल ४५ मिनट सर्व कीजिये और देवताओं के सिद्धे भी दुर्लभ स्वच्छता सुन्दरता तथा ठंडकका आनन्द लूटिये। जिस सुनकी जिसने बेक बार चाट लग जाती है खुसे जिसका व्यसन हा जाता है। फिर तो अस्वच्छ स्थानमें बिना हवावाड़ी अगहमें बन्द किये हुमे प्राणीकी तरह मुसका दम बुटने लगता है। स्वच्छताका प्रेम हम सबकी रग रगमें जिसना बस जाय सो मैं समझूंगा कि आध्यामीकी अनेक चिन्ताओंमें से एक चिन्तामें हम सफल हुमे।

प्रवचन ४

हमारा यत्नकर्म

जैसे हम सब आध्यामीवादी रोज ४५ मिनट ‘आध्यामी प्रीत्यर्थ’ देते हैं अथवा प्रकार हमारे आध्यामीमें यह भी नियम है कि प्रत्येकको मातृभूमिके सिद्धे यत्नकर्म करनेमें एक पण्टा देना चाहिये। राज दापहरको सब आध्यामीवादी अकटूठे होकर एक पण्टा सामूहिक कलाबी करते हैं यह आप राज देखते हैं और अन्तमें आप राज सामिन् भी होने ही सये हैं। यही हमारा यत्नकर्म है।

साधारण भाषामें अग्निमें भी आदि परार्थ होमना यत्न कहा जाता है। बीसा यत्न करनेके सिद्धे हमारे पाय भी नहीं है। हमारे यदि देशमें सुधुमार बालकोंको भी भी-भूष खानेको नहीं मिलता। परन्तु हमारे पास एक दूसरा भी है। वह भी भारतमाताके दुर्लभ शरीरके सिद्धे बहुत ही जरूरी है। वह भी है हमारा अपना पसीना। यत्नका पुण्य कमायें हम और अन्तमें भी होमें बेचारी गायका यह हमें पसन्द नहीं। हम तो मानते हैं कि हमारी अपनी हड्डियोंमें स सहू बिलोवर जो भी हम अल्प करे बही सच्चा यो है और अन्त भीको होमें बही सच्चा यत्न है। मेरे कहनेका मतलब तो आप समझ ही गये होंगे? दिनमें एक पण्टा भारतमाताके खातिर शरीर-धम करनेको—सूट काटनेको—ही हम यत्न मानते हैं।

देशके खातिर सब देशसेवक कमसे कम आप पण्ट शरीर-धम कर—कार्तें यह पुण्य गांधीजीकी मूल वस्त्रता है। यह कितनी भय और सुन्दर वस्त्रता है? हमारे बिनाल देशमें सैकड़ों शहर और सारा गांव हैं। अन्तमें हमारे जैस कितन ही आध्यामी होंगे और नये बनेंगे। कितन ही गरीबी और सामाजिक केन्द्र होंगे। कितने ही सेवादल और कितनी ही समितियां होंगी। कितनी ही पाठशालायें बिनालन और अयोग्यासायें होंगी। कितने ही अन्तर्देशीय परिषद होंगे। अन्त गवमें यह यत्नका नियम वास्तव किया जाय तो कितना भय परिणाम आयें।

हमारे आध्यामी जैसी छोटी संस्थामें हम आध्यामी-प्रीत्यर्थ राज बांटासा समय भाग करते हैं, अन्त आध्यामीकी मूल कितनी सुन्दर बन जाती है? हम बिना यत्न न करें तो आध्यामी गवा, अदनुवादा और रोगका यत्न बन जाय और अन्तमें अन्तमें हमारे

मनको किसी प्रकारका अस्वास्त अनुभव न हो। हमारे गांवोंमें प्रत्येक ग्रामवासी अकेल-जीव होकर रोज अपने प्यारे गांवके लिये थोड़ा भी समय नहीं देते जिसका बुरा परिणाम हम प्रत्यक्ष देखते हैं। गांव कितने मरें, रोगी भूखे बेकार और अज्ञान बन गये हैं? भारत देशकी स्थिति भी वैसी ही तेजहीन बन गयी है क्योंकि अक्सकी सन्तानें अपनी मातृभूमिके लिये रोज थोड़ासा भी यत्न नहीं करतीं।

कौन्ही कहेगा “देशके खातिर सभीको यत्न करना चाहिये, यह कल्पना तो सुन्दर है। परन्तु जिसके लिये शरीर-अम ही करनेकी क्या जरूरत है? जिसके धन्य प्रत्येक भारतवासी थोड़े पैसे दे दे — मान लीजिये कि हर साल ४ आने दे दे तो क्या अधिक अच्छा नहीं होगा? ४० करोड़ भारतवासी वापिक चार चार आने दें तो भी १० करोड़ रुपयेका डेर लग जाय। अतः देशहितके जो काम करने हों सो कर सकते हैं।”

जिस प्रकार विरासिकका सवाल हल कर लेना आसान है। परन्तु हर साल १० करोड़ रुपये जमा करना मुश्किल आसान नहीं है। राष्ट्रीय महासभा (कांग्रेस) जैसी समर्थ संस्था हमारे देशमें स्वराज्यके लिये कितनी लड़ाइयां लड़ रही है? लोग अक्सकी कितनी मिन्नत करते हैं? अक्सने अपनी सवस्मत्ताकी फीस चार आने जती बहुत थोड़ी रखी है। फिर भी अक्सके वस्तरमें १० लाख सदस्य मुश्किलसे दर्ज होते हैं। जिसके कारणोंमें सबसे बड़ा कारण लोगोंकी अत्यन्त परिदृष्टि दशा है। आप कहेंगे,

कितनी अधिक परिदृष्टि देशमें है ही कहा? लोग तो देखते देखते चार आनेकी भीड़ियां फूट देते हैं वो चार भीड़ करनेकी मेहनत बचानेके लिये मोटर वसोंको चार आने दे देते हैं। लेकिन यह आपने भूपरी स्तरके लोगोंका बिना सीधा जिन्हें देशकी बिल्कुल परवाह नहीं होती। उनमें देशकी भावनावाला हजारमें एक भी मुश्किलसे निकलेगा। और जो देशके लिये चार आने देनेकी तैयारी दिलावेंगे वे भी घरके छोटे-बड़े प्रत्येक आदमीके हिसाबसे थोड़े ही चार चार आने २ वेंगे? घरका मुर्बिया होगा बड़ी देगा। जिसलिये अन्तमें तो भूपरके स्तरवालोंमें से प्रति हजार चारों अर्थात् चार-पांच हजार आदमियोंमें से चार आने देनेवाला एक आदमी ही आपको मिलेगा।

यह तो हमने भूपरके स्तरकी बात की। परन्तु हमारे देशकी अधिकांश जावादी तो अत्यन्त गरीब बेकार और अज्ञानमें डूबे हुअे लोगोंकी हैं। शहरी लोग अपने शहरोंमें बाजारोंमें और रेस्त्रांजियोंमें ही घूमते रहते हैं। अन्हीं जिस जनताके दर्शन भी बहुत नहीं होते। लेकिन हम तो ग्रामसेवक हैं और सच्चे ग्रामसेवक बननेकी अभिच्छा रखते हैं। हम जिस परिदृष्टि जनताको रोज देखते हैं। इसीके बीच रहते हैं। आप हमारे आसपासकी झोंपड़ियोंमें घूम जाते हैं। मानिये कि आप देशके लिये चार आनेका धन्य अिकट्टा करना चाहते हैं। आपको विश्वास है कि हमारे गांवके २०० घरोंमें से १५० घरोंमें तो आपकी जिस कामधं लिये पैर रखनेकी भी हिम्मत नहीं होगी। मुख्य व्यय मन आपको भीतरसे रोकेगा। गरीब लोग हमका दूरगंसे

ज्याना खुदर होते हैं। जिसलिख सहृदयोंकी तरह वे आपका मुह बन्द नहीं कर देंगे। कुछ आपको प्रमत्त करनेके लिये बचपनी निकाल कर दे देंगे और आपको पना भी नहीं चलने देंगे कि खुन्होंने और मुनके बन्धान सामा है अपना भुखे है। परतु यदि आप विषकुल विचाररुन्ध और भावनाधुन न हों तो आपको ही एगेगा कि चार आने पर पहला अधिकार जिस शोपड़ोके बन्धाका ही हाना चाहिये। जब तक मुन्हें थोड़ा दूध नहीं मिलता जब तक मुनके पेटका पहा पुरा नहीं भरता जब तक देखके नाम पर, बीस्वरके नाम पर या किसीके भी नाम पर मुनक चार आने सेनेका हमें हक नहीं है। असलमें तो ये बच्चे और मुनक आप ही सच्चा भारत ह। मुनके और किस दफके लिये हम चार आने चन्दा मांगें? हमें तो मुनक पैसा सेनेक बन्धाय मुन्हें अधिक पैसा दिसाना है जिसके लिये वेगा प्रयत्न करना है जिससे मुन्हें काफी काम मिल और मुनकी बन्धाजीमें वृद्धि हो। अब आप समझ गयें कि चार आने सेनी सुच्छ रकमका यज्ञ भी देनी परोबीका देखते हुये किछा भारी बन जाता है।

हमारी स्थिति ऐसी होने पर भी देशकी सारी जनतामें मानुभूमिके लिये कुछ छा यज्ञ करनेकी भावना जगानी ही चाहिये। यदि हमें किसी न किसी दिन स्वराज्य दसनकी अिच्छा हा तो हमें यह योज करनी चाहिय कि शोपड़ियोंमें रहनेवाले ये दीन दरिद्र भारतीय भी अपने प्यारे देशके खातिर क्या दे सकते हैं? यह ऐसी चीज होनी चाहिय जिस देममें मुनकी त्यागबी भावना तो पापित हा परन्तु मुनके बन्धोंकी सुराबमें ये अक बन्धन दूध भी कम न हा। हा ये पाड़ा गमय थोड़े समयका शरीर-धम जरूर दे सकने हैं। यद्यपि दरिद्रताके कारण मुनकी शक्ति क्षीण हो चुकी है, फिर भी ये चष्टे-आप चष्टेका नाम अपने दसको बहुत ही गुमोग अर्पण करेंगे।

देशकी साकारमाको सच्चे अर्थमें पहचाननकाँम गांधीजीने यह खोज बी है। परन्तु सहृदयों पड़े-लियो और अपरी स्तरके सामोमें यह बत्पना मोकप्रिय नहीं हुभी। मुसके अनेक कारण हैं। अब तो मुन्हें शरीर-धमगे अरपि हाती है। जिसने मिषा दे भैसे संस्कारोंमें पडे हाते हैं कि शरीर-धम करना नीचा और मजदूरका काम है। बीमार प्रियजनोंकी सेवा प्रिय मेहमाँनोंका अनिधि-सत्कार आदि काम ता आम नीर पर मनुष्यको भुद ही करना पसन्द होना चाहिये। परन्तु अपरके स्तरके समाजको वेसैं ता यह काम भी सोग नौकरोंके द्वारा कराते पाये पाते हैं। भन सामोमें ये देशके लिये कुछ न कुछ शरीर-धम करनेकी संसार होनवाय बहुत बादमी निरमोंगे यह माया रखता बहुत अविश है। जिसमें आश्चर्य जैसी कोभी बात नहीं है कि मुनमें ये बबिषाय जिस कलनाकी हंभी मुकाने हैं। परन्तु मेहनती सामबाधियाको यह बत्पना बिलुप्त म्यामाविक मानूम होपी। यदि सबक मुनक सामने भिसे ठीर डंगमे वेग करें ता वे जिसे बहुत ही आनन्दसे अपना सेने। छोटे बन्धों और रिजनों सहित वे सब अपनी मानुभूमिके लिये आप पंटका समय बड़ प्रेमम अर्पण करेंगे।

परन्तु बुनके पास जिस कल्पनाको से जानेवाले सेवक ही कहाँ है? थोड़े बहुत यहाँ-वहाँ देखनेमें आते हैं। परन्तु उन्हें कुछ ही जिसमें दिलचस्पी नहीं होती। वे भी तो छाहरी और ऊपरसे स्तरसे ही आय हुये होते हैं न? वचनसे बनी हुयी प्रकृतिसे छूटना बहुत मुश्किल है। हम जिस आश्रममें बैसी शिक्षा लेना चाहते हैं जिससे हम सच्चे देशसेवक बनें हमारी दरिद्र जनताको उसे सेवक चाहिए वस ही हम बनें।

मेहनती लोगोंको मेहनती सेवक ही अच्छे लगते हैं। हम सेवक बुनके जैसे मेहनती हों तो ही मुन्हें हम पर बिश्वास होगा। हम कुछ देशके लिये यज्ञ करते हों तो वे भी कुशीसे बीसा यज्ञ करन लगेगे। मुन्हें पेटक खातिर कभी मेहनत करनी पड़ती है। फिर भी यदि हम मुन्हें समझा दें देशप्रेमकी भावना बुनमें आप्रत कर दें तो वे जरा भी आनाकानी किये बिना देशके खातिर आष घटेका शरीर-धम देनेको तैयार हो आयेंगे। लक्षपति अपनी भरी तिजोरीमें से किसीको पैसा भी देता है तो अक्सर मुह बिगाड़कर फेंकता है! हमारे दरिद्र लोगकी तिजोरीमें हाथ-पैरोंके सिवा और कुछ नहीं है। बुनसे भी पटके खातिर बकनेकी हद तक काम लिया जाता है। फिर भी वे देशके खातिर आष घटेका काम देंगे तो उस समय बुनका मुंह आनन्दसे हँसता होगा। मुन्हें अितनी देशसेवा करनेका मौका मिला जिसके लिये वे परमेस्वरका आमार मार्तेंगे। बुनका आनन्दित मुख देखकर हम सेवकोंमें भी अस्ताह पैदा होगा और यदि हममें मेहनत करनेकी मसजि अभी तक रह गयी होगी तो वह मिट जायगी। शरीर-धमके द्वारा बुनकी आत्माके साथ हमारी आत्माका संबंध बंधेगा।

जिस भावनाके साथ हम अपने आश्रममें रोज श्रेक घटेका यज्ञकर्म नियम पूर्वक करते हैं। अभी तक हम भी बुनके पाछनमें पूरी दिलचस्पी नहीं बिखा सकते। सब नायकर्ता समयका पाछन नहीं कर सकते। नाम पढ़ने पर बाहर जात हैं तो यज्ञका समय हम टाल देते हैं। जब आश्रमवासियोंकी ही अँसी स्थिति है तब ग्राम वासियोंको जिसमें दिलचस्पी कैसे पैदा हो? परन्तु यह कल्पना अभी नमी है। जब वह पड़ेगी जब हम आश्रमवासी जिस नियमका पाछन श्रेक घतके रूपमें करेंगे तब किसी न किसी गिन गांवके लोगोमें भी उसे लोकप्रिय कर सकेंगे। हमारी भासा तो यहाँ तक है कि आप सब यज्ञकर्म करनेके आप्रही धन आयेंगे तो भविष्यमें आपके परिवारोंमें आपके सगे-सम्बन्धियोंमें क्या मित्रोंके धरोमें भी आप जिस जारी करेंगे। आप भविष्यमें मये आश्रम चलायेंगे तो यहाँ भी आप जिस आप्रहन्ते से आयेंगे। जिस प्रकार सारे देशमें यज्ञकर्मके नियमको फैलानेकी हमारी अभिलाषा है।

सूत्रयज्ञ ही क्यों ?

आज मुझे कलकत्ती वातपीठकी पूति करना है। इसके सिधे रोज कातनेका नियम रखनेका यज्ञका पवित्र नाम क्यों दिया गया है, जिसका मुख्य स्पर्णीकरण तो कल हो गया। खुसक भिवा खुम नियमके संबंधमें हमारे दिलमें और भी कमी पवित्र और भक्तिपूर्ण भावनायें भरी हैं। जिन सबको भेकसाज मिठा देनेसे हमें अपने सूत्रयज्ञमें बिसयान आनन्द आता है, और खुसका आग्रह हमारे रोम-रोममें पैठ जाता है।

प्रथम तो यज्ञका घट स्वीकार कर लेने पर खुसका पासन अलख-अटूट होना चाहिये। सुविधा हो सब खुसका पासन करें और जरासी असुविधा होते ही खुसे खुस जाएं तो भेसे कामको यज्ञका पवित्र नाम घोसा नहीं देता।

दूसरे, देशके सिधे होनबासा यज्ञ देशभरमें नियत समय पर शुरू होना चाहिये और नियत समय पर पूरा होना चाहिये। जिसका प्रचार अभी तक देशमें बहुत नहीं हुआ है। परन्तु जिन थोड़ीसी संस्थाओंमें हुआ है वहां दोपहरका समय जिसके सिधे रखा गया है। हमारे आधममें भी वही समय रखकर हम अन्य समान धर्मी पात्रिकोंके साथ अपना सम्बन्ध कायम करते हैं।

यज्ञके सिधे तीसरा जरूरी तत्व यह है कि देशभरमें यज्ञके सिधे करनेको कोमी निश्चित सर्वसाधारण शरीर-धम होना चाहिये। पूज्य गांधीजीने जैसे यमके रूपमें सूत्र कातनेका राष्ट्रीय जुधोग पमद किया है।

यज्ञमें चौथा तत्व यह हुआ चाहिये कि खुसका फल हमारे करने का जानेक सिधे न हो, परन्तु परोपकारके सिधे अर्पण करनेको हो। भिरासिधे हमारे जिस सूत्रयज्ञमें हम जा सूत्र पाठते हैं वह हम दणको अर्पण करते हैं।

यज्ञका पांचवां तत्व यह है कि हमारे साधारण स्वार्थके कामोंकी अनेका यज्ञ कर्म करनेमें प्रेमका अभावर बहुत अधिक होना चाहिये। अगमें यमकी चोरी तो हो ही कैसे सकती है? हम अपनी अधिकने अधिक गति अघिहम अधिक कूजलना और कसा अपनी सारी आत्मा अगमें अड़ेले तभी वह यज्ञ कहना सफ़ा है। भारत माता और स्वतन्त्र्यके नामसे जो काम हम करें, अगमें यम आत्मा नहीं जुड़े-ये ता और किस काममें अड़ेलेगे?

माना है कि हमारे यज्ञके पीछे एही य मारी भावनामें आगकी पमन्द मा जावंगी और आप पूज देगभक्ति के साथ जिन यज्ञमें शरीक होंगे।

सूत्रयज्ञके बुनावके बारेमें जेक और स्पष्टीकरण भी कर लें। यह सिद्धान्त तो आप स्वीकार कर लेंगे कि देशके लिये सबको कुछ न कुछ शरीर-श्रम करना चाहिये। फिर भी यह धंका रह जायगी कि उसके लिये सूत्रयज्ञ ही क्यों बुना गया है। आप कहेंगे कातना शरीर-श्रम कैसे कहलावेगा? यह तो बैठे बैठे करनेका काम है। जिसमें श्रम कहाँ होता है? किसान जो भारी मेहनत करते हैं उसके मुकाबलेमें तो यह काम सेरुके समान है। देशके लिये किया जानेवाला काम भारी मेहनतका बुनना चाहिये जिसके करनेसे मनुष्यको यह संतोष हो कि मैंने आज कुछ काम किया।”

सूत्रयज्ञके बुनावके पीछे कुछ दृष्टियाँ हैं। उनमें मुख्य दृष्टि यह है कि वह काम राष्ट्रीय महत्त्वका होना चाहिये। हमारा चरखा ही वह महत्त्व रखता है। जिस विषयका विस्तार आये किसी विन म कलंगा। आज अतना ही ज़िझारा कर देना काफी है कि चरखेका राष्ट्रीय महत्त्व कितना है यह बात जिससे साबित होती है कि उसे हमारे राष्ट्रीय झंडेमें स्थान दिया गया है।

जिसके सिवा हम चाहते हैं कि यज्ञकर्ममें सभी छोटी शरीक हो सकें। जिस लिये वह हलका काम हो तो अच्छा। कातनेका काम वैसे है कि बच्चे स्त्रियाँ यूँही बीमार, जिनकी अिच्छा हो वे सभी आसानीसे जिसमें शरीक हो सकते हैं। नानक शरीरवासे सहरियॉमें देशभक्तिकी भावना जुमड़े तो वे कातनेका यज्ञ आसानीसे कर सकते हैं। कुदाली चसानी पड़े तो शायद जुनका मुस्ताह कमजोर तबीयतके कारण गायब हो जाय। गाँबोंकी मेहनती जनताके लिये भी यह काम हलका है सो अच्छा ही है। वे भारी मेहनत करके पक पये हों तब और भारी कामकी जुनसे आशा रखना अशुचित नहीं। चरखा तो असा है कि मेहनती छोपोंको जुस पर कातना काम न रुगकर आराम वैसे ही लगता है।

चरखा कातना सीखना और कामेंसि बहुत आसान काम है। कोभी भी जाइमी सीखना चाहे तो उसे जल्दी ही सीख सकता है। बड़बी सुहार बपीराके काम यज्ञके लिये रले गये हों तो जुनमें शरीक होनेकी कुसलता प्राप्त करनेमें ही सोग पीरज लो ३३।

कातनेका यज्ञ जुननेमें जेक और दृष्टि भी है। कातनेके काम जानेवाला बीजार सस्ता और सुलभ है और कातनेमें काम जानेवाला साधन — दधी — भी देशमें समम सभी जगह आसानीसे उपलब्ध है। सेतीका काम बहुत सुन्दा है परन्तु यज्ञके रूपमें जुने रखनेमें कितनी कठिनायी है? सेती-बाड़ीमें हल वैसे चौरा जुटाने पड़ते हैं और पहली बात तो यह है कि जमीन चाहिये। ठुमरे अुद्योग लें तो भी कीमती बीजार और काम करनेके लिये संजी-पीड़ी जगह चाहिये। यह सही है कि ठुम्हार काम त्रैमे अुद्योगोंमें बीजार बहुत पोड़े चाहिये। लेकिन उसके लिये जगह कितनी संजी-पीड़ी चाहिये?

यह सच है कि चरखा भी गरीब देशवासियोंके लिये सस्ता नहीं माना जा सकता। परन्तु यह महंगा ठा विसिद्धि पड़ता है कि हम खुसे गादी-भंडारमें खरीदने जाते हैं। यह लोकप्रिय हो जायगा तब हम अपने चरकी सक्की देकर माचके मड़झीसे बनवाने लगेंगे। और अब तो घनुष तकलीकी सोच हो गयी है। यह बांस या सक्कीके निकम्मे टुकड़ोंसे बनायी जा सकती है। खुसे बनानेके लिये किसी कारीगरके पास जानेकी भी जरूरत नहीं। हम अपने हाथों साधारण चाकूकी मददसे खुसे बना सकते हैं। अबका घनुष तकली तक जानकी भी क्या जरूरत है? सारी, सुन्दर, छोटीसी सक्कीसे भी हमारा काम अच्छी तरह चल जाता है।

बिना प्रकार बिना दृष्टियोंसे देखें धुतनी ही दृष्टियोंसे काठनेका काम यज्ञ कर्मके लिये अनुकूल और मुचित है। 'मुझे अपन देगके लिये रोज यज्ञ करना है खरीर-भम करना है यह भावना हृदयमें जाग्रत होनी चाहिये। वह पैदा हो जायगी तो सुप्रयत्नमें किसी बातकी घाभा नहीं आयेगी। अथवा आयेगी भी तो वह बिनाकी कम होगी कि खुसका बहाना खेनमें हमें धर्म मासूम होनी।

आत्म-रचना अथवा आश्रमी शिक्षा

द्वितीय विभाग

भोजन विचार

आश्रमी भोजन अच्छा लगा ?

आज मेरा विचार परसे बीर सारीके बारेमें कहनेका था। जिसे हमने अपना पवित्र मशकर्म बनाया है जिसे देखने अपन राष्ट्रध्वजमें स्थान दिया है जिसकी सेवा करके हम अपनी जनसामर्थ स्वतंत्रताके प्राण पूरनेकी आशा रखते हैं उसकी बात तो पहले ही दिन करनी चाहिये थी। परन्तु आज कई करूँ करते करते ५ दिन तो दूसरी ही बातोंमें चले गये। आजका छठा दिन भी अेक दूसरा ही विषय ले लेगा। और अभी कौन जाने दूसरे कौन कौनसे विषय बीचमें जबरन आ घुसंगे। जीवनमें बीसा कभी बार होता है। सच्चे महत्त्वकी बात पीछे रख जाती है और तुलनामें छोटी छोटी बातें ही बीचमें आ जाती हैं। पहाड़ दूर होनेके कारण छोटे दिसाजी भेते हैं और पैरोंके सामनेका पत्थर बड़ा बनकर हमारे सामने सिर झुंका करता है। परन्तु जैसे परबरोका आवर करके और भुनसे सावधान रहकर चर्चें तो ही हम दूरके पहाड़ पर पहुँच सकते हैं न?

आज जिसकी बात किये बिना काम नहीं चल सकता वह है हमारे आश्रमका आहार। वह आपको कैसा लगा होगा? कभी बार ऐसा होता है कि मनुष्यको ठीक भोजन न मिले तो उसका सारा दिन सराब हो जाता है और फिर उसका चित्त किसी भी काममें नहीं लगता। अगर आपको आठे ही आश्रमके आहारसे अरुचि हो जाय तो सारे आश्रम पर भी अरुचि हो जानेका डर है। आप विनयी हूँगे तो आज्ञाें बन्द करके जो मिला सो खा लेंगे और अपनी अरुचि प्रगट नहीं करेंगे। परन्तु भीतरसे भी अरुचि पैदा हो गयी होगी तो वह गहराभीमें रहकर काम करेगी। और घुसके परिणाम-स्वरूप आपको आश्रमके बादमी आश्रमके काम और आश्रमके सिद्धांत सब धीरे-धीरे अरुचिकर प्रतीत होने लगेंगे और शायद आप रातके अंधेरेका आश्रय लेकर आश्रमसे सम्पत्ति भी कर जाय।

मिसलिये आश्रमके आहारके लिये आपमें अरुचि पैदा न हो अितना ही नहीं परन्तु रुचि पैदा हो और वह दुरू शुष्म ही पैदा हो मिसके लिये मैं बहुत आभुर हूँ। यह बात तो साफ है कि आप आश्रमके भोजनमें बहुत कुछ नया पायेंगे। भुसमें कुछ आपको अच्छा लगेगा कुछ नहीं लगेगा। कुछ आपको मिथित मामूम होगा और समाजके प्रचलित विचारोंको देखते हुये उसकी कुछ चीजें शरीरके लिये अच्छी नहीं हैं बीसा भी शायद आपको भ्रम हो जायगा।

सबसे पहले तो आपको बिना मिर्च और बिना वजारका खाना फीका लगेगा। हमारी रोटियां आपका मुरदरी लगेंगी पावस चिकने लगे जैसे लगेंगे दालमें छिन्नक देसकर बनाधिय आपको खाना बनानेवाले पर गुस्सा आयेगा। बीर धाभीमें बैर पकायी हुयी कच्ची भाजी आयेगी तब आप अपने मनमें हंगने लगेंगे और कहेंगे कि हमें भिन आश्रमवालोंने क्या बन्दे समझ लिया है?

ये तो मीन के नवीनताओं गिनाओं को पहली नजर में दिखायी दे जाती है। दूसरी आपको धीरे धीरे दीखने लगेंगी। मैं आपको आज यह समझाना चाहता हूँ कि भोजन में अन्न में से कुछ भी परिवर्तन जाना बनानेवाले के दोष से या खरीद करनेवाली अकुशलता से नहीं हुआ है। यह बात भी नहीं है कि हम कजूमी करने पड़िया वस्तुओं काम में लेते हैं। भोजन में जितने परिवर्तन आप देखते हैं वे सब हमारे भोजन के गुण बढ़ाने के लिये जान-बूझकर जारी किये गये हैं। अन्न परिवर्तनों से हमारा भोजन अधिक पोष्टिक, अधिक रुचिकर, अधिक सुन्दर, अधिक भावनायुक्त बन गया है।

आम तौर पर सज्जन लोग आहार के बारे में बहुत विचार नहीं करते। वे कहते हैं क्या खाएँ और क्या पियेँ जिसका विचार ही क्या करना? जो वालीयें या आम कुछे बीरबर का नाम लेकर सा सेना चाहिये और अपन काम-धंधे में लगे रहना चाहिये। और थक तरह से यह ठीक भी है। गाँव के गरीब लोगों को तान पीने का विचार करने की फुरसत ही कहाँ होती है?

रोटी और मिर्च अथवा थोड़ी-सी पतली कांजी जो मिला सो साया और काम में लग गये। यही धुन का जीवन है। भेसा न करें तो धुन का समय राख हो, काम में देर हो जाय और वे दिन भर की राखी गंधा बैठें। और पश्चिम-स्वल्प पतली कांजी के भी सार पड़ जायें। और विचार करें तो भी किसका विचार करें? साने की बागरी ही जहाँ थक हो मुँह में कभी चिन्ता और महीनों तक फरबड़ करने की स्थिति ही न हो और वह अब जानगी भी पेट भरकर न मिले वहाँ भोजन की विविधता का विचार कैसे किया जाय? विचार करना हो तो थक ही विचार मुझे मूग एकठा है और यह यह कि थोड़ा अधिप खाओ के संकेत मिले।

केवल ऊपरी स्तर के लोगों की रहन-सहन दखें तो यह स्थिति धुन के बिलकुल भुम्की माफूम होगी। वहाँ तो साने-मीन के विचार के सामन काम-धंधे का विचार करने की मानो किसी की फुरसत ही नहीं मिलती। घर में जितनी स्त्रियाँ होंगी धुन गबका मुख्य कार्य के धुन का रखोभीपर ही होता है। भोजन की वानवियों में निष्ठ-नयी विविधता के लिये कामी कार्य निष्ठ-नयी स्वादिष्ट चीजों के चामी के गजायी जाय ज़िमी का चिन्तन और मिमीरी लटपट! पुनः अन्न से गंध से रहनेवाले काम-काज में कभी माग नहीं लेगे परन्तु सलाह-मसवि और डाँट-फटकार बरपाकर हमारा अपना पूरा महयोग लेते रहेंगे। जैसे घरों में हम क्या द्रव्य लेते हैं? बहुतें चूल्हे पागले गारे दिन हूँ ही नहीं लवती। और चूल्हे के आमपाम मुँह के बितनी बसावा विराम कर दिया है? रोटी धुन की कागज में पनकी होगी। मातलो खोर मतलब, मिश्रण विराम विराम हुआ और पुनः बना देंगे कि मोपरे की बलिपा ही देन लोचिये। यह मच्छी दानें माफ करके भेसी यना गरी होगी कि छिपने का कबग धुन में दूँगे भी न भिज। मुन के रमोड़े में लाल साग कड़ी के लिये दग-बोम छरख ममाये गन तपार विराम विराम धान में कौनगा ममाज टालना चाहिये कि पत्राज के साथ कौनगा दाल-गाग चाहिये यह सब भोजनात्म्य की अनुसूति के अनुसार ही होगा। चरित्रों वक्तव्यों परैरा भी

स्वादके स्वरमें साफ़ मिलावेवाली ही होंगी। समय समय पर मिष्ठान तो होगा ही। भुनके स्वाद और रंग-रूप किस मौके पर कैसे बताये जाय ये सब बातें कितनी बारीकीसे अमरुमें लायी जाती है! भिस्के साब दिनमें दो बार-छह बार चायपानी और नाश्तेके कार्यक्रम तो चलते ही रहते हैं। यह तो सामान्य रोजाना जित्नीका चित्र हुआ। परन्तु भोजन पर भिस्के कहीं अधिक विचार किया जाता है समय बर्ण किया जाता है और परिश्रम झुठाया जाता है। वर्षमें एक बार पापड़ बड़ी सेव आचार वर्गके नैमित्तिक सत्र सोए जाते हैं। जब ये सत्र शुरू होते हैं तब पांच-पांच सात-सात दिन तक घर घरमें जिसकी धूम और जिसकी मातावरण जमा रहता है।

पहलेके जमानेमें भोजनके सम्बन्धमें बहनोंको कुछ काम भी करने होते थे जैसे कूटना पोसना दलना छाछ बिलौना मित्यादि। अब जिन मेहनतके कामोंसे और साथ साथ शरीरकी संतुष्टीसे भी बहनोंको मुक्ति मिल गयी है! माटा मिलाव पिसकर आ जाता है दास-बावल भी मिलसे तैयार होकर आते हैं और भी-बूझ भाजारसे मिल सकता है। बेशक बहनोंने क्या हुआ समय बरबाद नहीं होने दिया। उन्होंने रसोयीकी कलाको अधिक सूक्ष्म अधिक विविधतापूर्ण बनानेमें अच्छा उपयोग कर लिया।

जहाँ ऐसा पारिवारिक जीवन चलता हो वहाँ स्त्रियाँ काम-अर्थमें सहामता दे सकें ऐसी अपेक्षा ही कैसे रखी जा सकती है? गरीब ग्रामवासियोंको ऐसा करना पुरा ही नहीं सकता। वे तो घरके सारे सशक्त आदमी—पुरुष हों या स्त्रियाँ—धंधा करें तो भी पूरा नहीं कमा सकते। परन्तु जिस ऊपरी वर्गका चित्र यहाँ दिया गया है उसे स्त्रियोंकी मददका कारण नहीं है। भुनमें से कुछको तो थोड़ीसी मेहनतसे ठेरो कमाओ हो जाय ऐसी मुक्ति प्रयुक्तियाँ आती हैं। कुछ कर्मा करके घरबार चलानेकी हिम्मत बढ़ा सते हैं। परन्तु अधिकांश लोग अब और ही रास्ता अपनाते हैं। वे गुराकमें से भी-बूझ ऐसी जरूरी किन्तु महंगी वस्तुओंमें काटछांट करके और लड़के-लड़कीके बीच वह-बेटीके बीच कमामू-बेकमाजूके बीच सेदभाव करके बर्ण कम करते हैं। और स्त्रियाँ गुराकमें स्वादको घड़ाकर जिन पापक तत्वोंकी कमोका भुका देती हैं।

आयमें हम जिन दोनोंमें से एक भी पद्धति स्वीकार नहीं कर सकते। हम मानते हैं कि गरीब ग्रामवासी आहारक संबंधमें सही विचार करना सीखें तो ऐसी गरीबीमें भी वे अधिक पोषण प्राप्त करके अधिक नीरोग और सशक्त बन सकते हैं। ऊपरी स्तरके लोगोंमें भोजनके बारेमें बेशक बहुत विचार हुआ है। परन्तु ऐसा हम ऊपर देख चुके हैं वह झुलटो दिशामें ही हुआ है। उन्हें अब दूसरी ही दिशामें विचार करनेकी जरूरत है।

हम सेवक हैं दखि ग्रामवासियोंके सेवन बननेकी आशा रखते हैं। हम अपना भोजन-बर्ण कौनके छानाकौकी तरफ़ चाहे जितना नहीं बढ़ा सकते। हमारे माता-

पिता हमें बीसा छाड़ सका सकें बीसी बुनकी स्थिति नहीं है और स्थिति हो तो, बी गरीबोंके सेवकोंको अपने स्वामियोंसे अधिक खर्चीला जीवन बिताना बीना नहीं दगा। साथ ही हमें निःस्व आहार खाकर शरीरकी शक्ति भी नहीं खोनी है। अतः हमें हमें अपने छिड़े बीसा आहार साथ निकालना चाहिये, जो बहुत खर्चीला न हो, परन्तु खुससे शरीरका आवश्यक पोषण मिल जाय।

असि संवयमें पहला विचार सुरुआमें बीसी बहुतनी वस्तुमें दिसाभी देंगी जा बाजारमें लेने जाने पर खर्चीली साबित होती है परन्तु बुनके सिधे हम भावमें शरीर-धम करें तो बुनमें आसानीसे प्राप्त कर सकत हैं। अतः हम मेहनत करके बुन भाजोंको जरूर प्राप्त कर लेंगे, और प्राप्त कर लेते हैं।

दूसरा विचार आप देखते हैं कि यहाँ आधममें हम स्वयं अपना भोजन बनाते हैं। हम बहुतों और रसोभिये पर अपना भार नहीं डालना चाहते। दूसरोंसे काम सेनेवाला आधमी सामनेवालेकी मेहनतका विचार कम करता है। परन्तु अपने हाथों काम करनेवालेको समय और मेहनतकी किफायत मीयनी ही पड़ती है। नलके मीधे नहानेवाला असि बातका विचार करना भूल जाता है कि पानी कितना काममें आ रहा है। खीचकर नहानेवालेको सीपनकी मेहनतका हिमाज लगाना अनिवार्य हो जाता है। हमें अपने हाथसे रसोअी बनानी पड़ती है अतः हमें साजमी तीर पर सोचना ही पड़ता है कि रसोअीमें कमस कम समय लगाने पर भी खाना इधिकर, सुन्दर, स्वच्छ और ताजा कैसे मिल सकता है।

भूपरी स्तरके लोगोंके भोगमाल्योंका अनुकरण हम करने लगे तो भुतमें इध आयेगे। दूसरी तरफ, कुछ हमारे खाना पचानेवाले लोग अिकदडी बाजार रिकी रोठियां बरीर बनाकर बासी खाना खाते हैं और तरकारी बरीर बनाममें आसम करते हैं। साथ अदधिके काम करते रहनेके कारण बीमे लाग भोजनको हमेषा जमा-भुनाकर तथा अदधिकर बनाकर ही खाते हैं। हम बीमे आसमी भी नहीं अपना चाहते। हमें जितना समय जितनी मेहनत और जितनी कता क्रियमें लगानेकी जरूरत हो खुतनी तो प्रगमतामे खानी ही है। हमें समय बचाना है परन्तु वह माजस और अदधिके कारण नहीं। हम अपने विनका बड़ा भाग हमारा गला भुछोग गिता आदिका जो मुख्य काम है, अतः देना चाहते हैं। अतः हमें हमें शाजीवर तरेसाजा सधन और सुपुड़ रहना है ताकि हम अपना मुख्य काम अच्छी तरह कर सकें। अतः हमें भाजन पर समय, धम और विचार लगानमें हमें जरा भी बंझमी नहीं करनी है। परन्तु हम मनुजन नहीं छोड़ेंगे। आहारको हम अपनी शिष्यमार्ग रात्राके खान पर नहीं बँडने देंगे।

आज ता आधमी अितनी ही चेतावनी देकर बन्ना करता है कि आधमका भाजन अच्छा नहीं बिम तरह बिना विचारें बतरर आर भुनके प्रति मनमें अदधिक न बना लें। परन्तु बिना वरक हमारे अमन-भाजनमें जो गृधियां हैं अन्हें देना भीरों।

आध्मिकी आहारकी दृष्टियाँ

१ स्वदेशीकी दृष्टि

हमारे आहारमें सबसे पहली तो हम स्वदेशीकी दृष्टि रखनेका आग्रह करते हैं। जिसलिए हमारी खानेकी चीजें — अनाज धानभाजी वगैरा सब हमारे आश्रममें पैदा कर लेना हम पसन्द करते हैं। हम आश्रमवासियोंकी सख्या बढी है और हमारे पास जमीन तुलनामें कम है। जिसलिए हम आवश्यक सारा धान्य आश्रममें पैदा नहीं कर सकते। बाकी आवश्यक अनाज हम अपने गांवमें या मजदूरके गांवमें पैदा हुआ ही प्राप्त करते हैं।

जिस तरहके गांवमें ज्यादातर जुआर पैदा होती है और माटे किस्मके चावल पैदा होते हैं।

शुद्धाश्रमों में गेहूं जुआरसे तत्त्वमें बंधा हुआ है। फिर भी जरूरी जुआरको छोड़ कर बाहरी प्रांतोंके गेहूं खाना हम स्वदेशीके सिद्धान्तके विरुद्ध मानते हैं। जुआर-बाजरेमें सर्व कुछ कम हों तो भी वह जगह जगहका प्रचलित धान्य है और काफी मात्रामें पोषक तत्व रखता है। यह सच है कि गेहूंमें तुरन्त मिठास छूटती है और जुआरमें अच्छी तरह चबाने पर मिठास छूटती है। लेकिन जिसकी कोशिश पित्ता नहीं। हमें चबानेका आलस नहीं है। हम सब चबायेंगे और जुआरको गेहूं बनाकर खायेंगे परन्तु अपने गांवका अनाज ही खायेंगे।

यहांके मोटे और साठ चावल देखकर नाचक लोग मुह विगाड़ते हैं और उन्हें कीछोंकी गुपमा देते हैं। हमने तो कच्चा सबसे बड़ा माना है। सच पूछा जाय तो हमें ये मोटे चावल खूब पसन्द आ गये हैं। कितनी मिठास है उनमें? उनका लाल रंग भी हमारी आंखोंको पसन्द आ गया है। वह हमें गेहूंकी याद दिलाता है। ये चावल खाकर दूसरे गांव जानेके लिये निकलें हों तो वे गेहूंकी तरह ही हमें ठंड तक पहुँचाते हैं। जितना सफेद भुठना खूबसूरत होता है क्या यह भेक भ्रम ही नहीं है? प्रत्येक वस्तु अपने कुदरती रंगमें सुन्दर ही होती है। हमारे चावलका रूप हमें जितना पसन्द आ गया है कि मुझे पताकीमें देखते ही हमारे मुँहमें पानी आने लगता है। आप प्रचलित भ्रमसे बचते न रहें तो आपको भी वसा अनुभव हमें बिना नहीं रहेगा।

जितनी स्वदेशी दृष्टि रखनेसे हम आसानीसे मोक्षमें पर्याप्त रह सकते हैं और आसपासके लोगोंके साथ कुछ न कुछ समानता कायम कर सकते हैं। जिसे सबक बनना है, भुमके लिये यह जरूरी है।

२ पोषक तत्वोंकी दृष्टि

जनताके साथ समानता रखनेके लिये हम गेहूँके बजाय ज्यादातर कुमार बाजरेकी रोटी खाये यह ठीक है। परन्तु साथ ही सुराकमें पोषक तत्व कम न हो जायें, जिसके लिये भी हमें सावधानीसे प्रयत्न करना ही चाहिये। सौभाग्यसे बहुत लक्ष्में पड़े बिना हम अपना आहार अधिक पौष्टिक बना सकते हैं यदि हम समाजमें फले हुये अन्वविषयाओंमें न फँस जायें और चाइला सरीर-धर्म करनेकी तैयार हो जायें।

छोग मुसामम और सफेद राटियाँ पसन्द करते हैं और जिसके लिये बाटा खूब बारीक पिचवाकर भुसमें से भूसा निकाल देते हैं। माहाररास्त्री कहते हैं यह भूसा कचरा नहीं है परन्तु भुसमें कीमती पोषक और पाषक तत्व विद्यमान हैं। सोगोंने जिस सुन्दर चोकरका नाम भूसा रख दिया। और ये हमारी खुरदरी साबली राटियाँ देखकर हँसते हैं जिससे क्या हम जिस कीमती चीजको फेंक दें? कभी नहीं। चाबलोंमें से भी सोग जुन्ने सुन्दर और लिये हुये बनामने लिये बहुतसा पोषक तत्व फेंक देते हैं। मिलमें धानका ऐसा दबाकर पीसा जाता है कि ऊपरके छिलकेका साथ भीतरका मिठास और चिकनामीवाला कीमती अस्तर बिल्कुल छील गिया जाता है। जिस भूसीकी भेक घुटकी मँहमें रखें तो भी हमें विस्वास हो जायगा कि भुसमें मिठानी मिठास है। भुसमें पोड़े ही दिनमें कीड़े पड़ जाते हैं यह भी भुसने भीतरकी मिठासका — पोषक तत्वका — सबूत है। हम जिस तत्वको क्यों छोड़ें? भात फूल जैसा शुक्लता न दिखायी देगा, परन्तु जरा सजायीवाला दिसात्री देगा, भुसका राना-दाना लिला न होगा बल्कि जट छोँटे जैसा हीगा। परन्तु ज्यों ज्यों हम भुसके गुणाने पुकारी चलेंगे, त्यों त्यों भुसका यही रूप रंग हमारी आँखोंको अच्छा समझ सकेगा। हमें तो अच्छा छगन भी मया है। भातको लिला हुआ और सुन्दर बनानेके लिये लोग चाबलके पक जानेके बाद मोड़को बकार समझकर फेंक देते हैं। हम जैगा क्यों करें? और नये चाबलीमें चिपलाओ होती है, भिगलिये साथ तीन-चार बरं पुराने कचन जर्पाई भुसका पोषक तत्व नष्ट हो जानेके बाद भुस नाममें लेते हैं। यह तो कोसी गफर रगवा शीकीन आन्मी छफर बाळावाला बुझापा पमन् करे, भैनी ही बात होगी।

चावल, भात बगीचों से भूमि निराल देनमें भेक मुबिया जरूर हो जाती है। मिठासवाली भूमि न होनेसे व्यापारिकोंके मायमें कीड़े नहीं पड़ते। घासमें मिखाको भी कीड़े साफ करलकी महलवगे छुटकारा मिल जाता है। परन्तु हम बेपय मुबिपाकी वृष्टि रखेंगे या पोषकको? यदि पोषकके स्थलमें भुसका कार्मी मूल्य न रहे तब तो मुबिपा हमारे बिग नामकी? भाटे और चावलके बड़ भंडार रखनेकी जरूरत ही क्या है? हम तो मनाज और पावना ही मंजह करते हैं और भावदक मानाये ही भुसका आग और गावल बना लेते हैं। हमारे देखने पीसने और बूनेकी मिलें पान् होलेये पहे येही शिवाज या।

यह तो मुख्य अनाजोंकी बात है। आहारशास्त्री जिस बात पर बहुत जोर देने लगे हैं कि सुराकमें फल-फलादि साजा घाक और हरी तरकारियाँ बहुत ही आवश्यक हैं। ये मानासे सरीस कर साने हों तो खर्च बहुत बढ़ पाय और किसी भी सेवक अथवा सेवक-संस्थाकी क्षति-मर्यादाके बाहर चला आय। परन्तु जमीन और पानीकी जरा भी सुविधा हो तो हम मानते हैं कि कितनी ही मेहनत करमी पड़े तो भी ये बन्तुमें जरूरतके लायक पैदा कर ही लेनी चाहिये।

दुश्ममें हम आधममें साग भाजी वगैराकी बाजी नहीं लगा सके थे। अतः वक्त हमारा अकामात्र आभार प्याज था। प्याजको हिन्दुस्तानमें लोग तामसी सुराक मानकर उसके प्रति अर्घि रखते हैं। जिस मान्यतासे कुछ समय हम भी पिरे रहे थे और अन्य लोगोंकी तरह सिर्फ दालोंको साथ मानकर काम चलाते थे। लोग यह मानते हैं कि साग रोटीको खानेमें मदद करनेवासी अन्न वस्तु है। असलमें यह कुछ खास आवश्यक पोषक तत्व रखनेवाली सुराकका एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके बिना सुराक अपूर्ण रहती है और स्वास्थ्यमें दोष पैदा होता है। जबसे यह बात हमारी समझमें आयी तबसे हमने प्याजको सुरक्षित ही स्वीकार कर लिया। उसे गरीबोंकी कस्तूरी कहा जाता है यह गलत नहीं है।

असके बाद सुविधा मिलने पर अब तो हम आधममें बाकी करने लगे हैं। आज आप देखते हैं कि हम ऐसी स्थितिमें आते जा रहे हैं कि साग और पत्ता भाजियाँ अच्छी मात्रामें ले सकें। यह सच है कि सुराकमें जिस नयी वृद्धिसे हमारा भाजन साधारण देहातियोंके भोजनसे बहुत समृद्ध हो जाता है। गाँवके लोगोंसे अच्छा खानेमें आम तौर पर हमें धर्म आती है। लेकिन यह वृद्धि हमने अपनी मेहनतसे की है, जिसलिये हमें अशी धर्म माननका बहुत कारण नहीं है। हम यह भी आशा रखते हैं कि हमें देखकर और यह समझकर कि सच्चा भाजन कैसा होना चाहिये आम वासी भी हमारे रास्ते पर आते आयेंगे।

१ दूधमें गोसेवाकी दृष्टि

छोगोंमें यह भ्रम होता है कि साग भाजी और फल सुराकमें रूना बहुत जरूरी नहीं है और अतः खानेमें बीमार हो जाते हैं। परन्तु भगवानकी दया है कि दूध छाछ और घीके बारेमें ऐसा कोई भ्रम छोगोंमें नहीं है। सब कोभी यह मानते हैं कि वे दक्षिण और आसुपर्णक वस्तुमें हैं। नये युगके आहारशास्त्री भी भिन साधों पर बहुत ध्यान और देते हैं। आस और पर तिरामिपाहारियोंका तो भिन्न भोजन बिना काम ही नहीं चल सकता ऐसी बातकी राय है।

फिर भी हमारे समाजमें तो छोटे बच्चोंकी भी दूध-घीके साने पड़े हुये हैं। हमारी गरीबीके कारण वे आवश्यक वस्तुओं में रहकर मौजगोकी चीजें हो गयी हैं। लोगोंकी दूध भी वगैरा में मिलें और हम सेवक लाय जिससे हमारे हृदयमें एक प्रकारका संकोच तो रहता ही है। परन्तु स्वास्थ्य और शक्तिके साथ युक्त

सम्बन्ध होनेके कारण जिस सकोचको दबाकर भी खुर्दें प्राप्त करना हमारा बतम्ब हो जाता है।

परन्तु दृष्टिताना जो समुद्र सारे देशमें पर फैल गया है उससे हम कैसे मुक्त हो सकते हैं? हम कितना ही चाहें सकोचको कितना ही दबायें तो भी दूध, घी आदि काफी मात्रामें प्राप्त करना असंभव हो गया है। प्रत्येक मनुष्यको कम से ५ सेर (कच्चा) तक दूध बचवा भुसस निश्चयनवाले छाछ मक्कन बगैरा मिलें तब काफी मात्रा समझी जायगी। जिस मात्रासे अभी हमारा आभय कही दूर है और यह कहना कठिन है कि वहाँ तक कब पहुँचा जा सकेगा। आज तो हम मुदिकत्ते आपस पौन सेर (कच्चा) तक दूध पाते हैं। भुसीमें से दही छाछ और भुसीमें से आयस्यक हो तो मक्कन बना छेते हैं। कितना भी तब संभव हुआ है जब हमने अपने आश्रममें बास तीर पर गोशाला रखी है और गायोंको दुहने पढ़ने आदिका सब काम हम खुद करते हैं। परन्तु ज्यों-ज्यों हमें भिन कामोंका अधिक अनुभव होता जायगा ज्यों-ज्यों हमारी गायोंको यहाँका हवा-पानी माफिक आता जायगा ज्यों-ज्यों उनके सिधे हम हरे पारेको पैदावार बढ़ाते जायेंगे त्यों-त्यों हम दूध-बा बगैराकी आवश्यक मात्राकी सरफ प्रगति करते जायेंगे।

परन्तु हमारे समाजमें लोग गायको छोड़कर भेड़ पालने लगे हैं। बहुतों भिन हमें भी आश्रममें भेड़ें पालनेकी सलाह देते हैं। गावें काफी दूध नहीं रेंगी भुसमें से योकी मात्रा बहुत थोड़ी निकलगी असी चेतावनी से हमें देते हैं। परन्तु हमने तो निश्चय कर लिया है कि गायोंसे तो गायका ही दूध-नी लायेंगे।

गायके प्रति हमारी प्रज्ञाने कितनी लापरवाही दिगामी है कि भुसका बंध पश्या हो गया है भुसकी आपु और दूध भी घट गया है। परन्तु जिस गायको हम भुवि मुनियॉके जमानेसे पालते आये हैं माया कहकर भिगाय दूध हम पीते आये हैं, जिससे बछड़ोंके बिना आज भी हमारी गेरी संभव नहीं है भुस गायको हमें फिर पहले जैसी कुम्भस्थनी धनाना होगा। हम जानते हैं कि हम भरेले यह महान राष्ट्रीय कार्य नहीं कर सकत। परन्तु जो राष्ट्रीय प्रयत्न शुरू हो गया है भुसमें तो हम अपना अल दृष्टिा जरूर दे सकते हैं। भिमीकिये हम गंगाणा चलाने हैं गायोंकी सेवा करने हैं उनसे पालनको बन्धा मोगत है और भुसका विकास करने हैं। आजकी सामाज्य कितना दूध हम चाहते हैं भुतना म द तो भिमत निरास हार हम भेड़की धारण कैस से करते हैं? मायसे बंधका हमीने बिगाडा है। भिगीकिये भुससे भुसरने तक दूध-योकी तनी भुगननी पड़े तो भुसे भुगन पना हमारा धर्म हो जाता है।

जिस प्रकार माहारमें हमें धर्मबुद्धि भी रखनी ही चाहिये। यह सही है कि शरीरसे पोषधना बिचार करना चाहिये। यही समझाने के लिये भिन दो शिर्षों में बोल रहा हूँ। परन्तु अरेके शरीरका ही बिचार करना और धर्मका बिचार जोर कर भी शरीरका ही पोषण करना हम ठीक नहीं समझत। मैं आपका रणता है कि

आप सब आधमकी यह विचारसरणी अपना लेंगे और आधमके गायके दूधके आग्रहको अपना आग्रह बना लेंगे।

जिसमें हम कोशे बहुत बड़ी बात नहीं कर सकते। जैसे कितने ही आग्रह हम स्वाभाविक रूपमें ही रखते हैं। मांसाहारमें कोशे कितना ही फायदा साबित करे, तो भी हम उसे ग्रहण करनेको तैयार नहीं होते। जुआर-बाजरेकी कांजी साकर जीना पड़े तो भी चोरीका नहीं सायेंगे यह आग्रह भी हम रखते ही हैं न? किसी तरहका आग्रह हमारे लिये गौरवका है। यह आग्रह ही हमें सदा याद दिलाया करेगा कि अभी तक हम अपने ५ सेर (कच्चा) दूधसे दूर हैं अभी हमें गोसेवाका प्रयत्न बढ़ानेकी जरूरत है।

प्रवचन ८

सञ्घा स्वाद

आधमोंमें अस्वाद-व्रत पर जोर दिया जाता है और आप सब स्वीकार करेंगे कि यह दिया ही जाना चाहिये। हम सेवकोंके रूपमें तालीम पाना चाहते हैं। जीमके दुग्धके मृताधिक तरह तरहके स्वाद लेना और भुनके सातिर दिनभर रखोभीघरके बाहर ही न निकलना हमें कैसे पुसा सकता है और कैसे घोभा दे सकता है? जीमक बच होनेसे हमारे अमूल्य समयका नाश होता है और खानेका लाल भी बढ़ जाता है। भित्ति ही नहीं भित्तिसे अमूल्य स्वास्थ्यका भी नाश होता है। खाना बनानेमें स्वास्थ्यकी दृष्टि बसी जाती है और जीमकी वृद्धि मुख्यतः हम पर सवार हो जाती है। हम अपने पेटमें जीमके स्वादके सातिर जितना मिष्टान्न जाने देते हैं वो पच नहीं सकता और जीमके सातिर हम तलने बघारने बर्गारके अनेक प्रकार बूढ़ निकालते हैं, जिससे अन्न आसानीसे पचने योग्य नहीं रह जाता।

असलमें औश्वरने जीमको मुंहमें चौकीदारके तौर पर रखा है। पैरमें कैसा आहार जाने दिया जाय और कैसा न जाने दिया जाय भित्तका ध्यान रखना जीमका मुख्य कर्तव्य है। भुसका यह अच्छी तरह पासन कर सके बिनीसिजे औश्वरने भुसे स्वाद-शक्ति प्रदान की है। परन्तु हम स्वादोंकी रिखत देकर जीमरूपी चौकी-घारको फोड़ डेते हैं और जाहे जैनी जोज जाहे जिसनी मामांमें घरीरमें डालते रहते हैं। बघबा यों कहिये कि स्वादकी सासबो बनी दुभी हमारी जीम चौकीदार न रह कर मालिक बन जाती है, स्वादके लिये जाहे जैसा और जाहे जितना मांगती है और हमारे घरीरको रोगका घर बना डालती है।

जीमके बस होनेमें जिन सब नाशाने बड़ा नाश तो हमारे मनका होता है। अर्थात् हमारा मन बिलकुल कमजोर हो जाता है। ध्यमनीकी तरह हमारा मन चौकीमें

घंटे स्वाद सेनेमें ही घूमता रहता है। सेवा-जीवनके लिये आवश्यक तपस्या और ब्रह्मपर्यं हमारे लिये अशभव हो जाता है। दुर्बल मन भुसटे रास्ते चलकर भ्रष्ट जीवनके लिये हमारी श्रद्धाको भी बहसे मिटा देता है, और अंत-आराम और शरीर सुगन्धो ही हम जीवनका सार मानने लगते हैं।

आयमसे दूसरा बहुत चाहे हमें न मिल सके, परन्तु अंक यह अस्वादकी आरत अगर हम मिट्ट कर सकें तो भी कहा जायगा कि हमने बड़ी शोचनी कामाभी कर ली। आशा है आप अब भित्ति समझ सकेंगे। आयम-जीवनके अस्वाद-प्रतका समाजके साग मजाक भुङ्गात हैं। उसे मुनकर आप भ्रममें नहीं पड़ेंगे, अंती भी नें भाग बरता हूँ।

परन्तु अब मैं आपको यह समझाना चाहता हूँ कि हमारे अस्वादमें वास्तवमें मजाक भुङ्गाने जैसी कोई बात ही नहीं है। अस्वादकी हंसी भुङ्गते समय लोग भ्रमका अर्थ कुस्वाद करते मान्म होतें हैं। हम तीसरे मिर्च-मत्ताले नहीं जाते शीत्राघो तल्ले-जलाते नहीं जिसलिये अन्न बेस्वाद हो जाता है यह स्वीकार करनेको हम तैयार नहीं हैं। हम मिर्च हीम जैव मुष्ट स्वाद अपनी वागवियोंमें नहीं जान्न जिससे भुनक आती लोग मल ही हमारे अन्नको पीका कहें परन्तु हम भुने स्वाद रहित अन्नका बेस्वाद माननेको तैयार नहीं हैं।

अतिस्वाद कोई सच्चा स्वाद नहीं है। खानके हरअंक पत्रपर्यं कुदरतने भुनका अपना स्वाद रस ही दिया है। मीठापन सारापन, तीखापन सट्टापन तीरापन और कड़वापन—ये ६ रस तो मुन भुन पदार्थोंमें हाते ही हैं। परन्तु कुदरतने हमारी तरह अजलि भर भर कर भुनमें स्वाद नहीं रखे हैं। भुनकी हृतिमें विकामत है; जितना ही नहीं परन्तु भुने प्रकारकी सूखन रसदृष्टि है, यह किसी भी रसत्र मनुष्यको स्वीकार करना पड़ेगा। प्रकृति द्वाय रस और सुगन्धने संक्षिप्त पृथ्वी पर कोई भूठा कलाकार हनिम रंग बड़ये और शिखर छिड़के तो सच्चे नसाकार भुनकी नलाको स्पूल मानेंगे। अन्ती तरह कुदरतके रसो हुने स्वादोंका बनावटी तीर पर अतिस्वाद घाते बनानेमें स्वादकी सच्ची रसिकता नहीं हानो। जो जीम प्रकृतिके बनाव हुब सूक्ष्म और बड़िया रस-मिषणोंकी लज्जत समझन लगती है भुने हृनिम स्पूल मिषन बेस्वाद और नीरस रसों बिना नहीं रहत।

जीमकी शक्तिको अत्यन्त सूक्ष्म होने दें प्रशिक्षादो मागी न बना दें गा ही वह अपना मूल कार्य कुचलताने कर मरती है। अर्थात् स्वाद गन्म वह हमें वह सबती है कि अमुक वस्तु शरीरमें भ्रममें लाभक है और अमुक नहीं है। वस्तु खान लाभक स्वादिष्ट हो तो भी हमारा शरीर भुन चाहता है या नहीं भुनका ग्रापन करनेकी शक्तिमें है या नहीं अर्थात् भुन लगी है या नहीं यह भी वहनका काम जीमका ही है। जीमकी श्रित शक्तियोंको लोग अतिस्वादन मष्ट बन दाखने हैं। इस श्रित शक्तियोंका विकास करके मन्ना खान पना चाहते हैं। त्रिमी तरह मन्ना भ्रम पहचान कर भुने ग्रहण करता चाहते हैं।

हम अपने मसालों को भीमके लिये न केवल सज्जित ही बनाना चाहते हैं बल्कि खुशका रूप-रंग भी हमारी आँखोंको प्रिय लग्न ऐसा चाहते हैं। और गंध भी नाकको प्रिय हो जैसी चाहते हैं। परन्तु ये सब हम जैसे ही चाहते हैं, जो हमारे तात्कालिक पात्रों को आनन्द-नाकको प्रिय लगें।

एक तरफ गरम गरम रोटियाँ और ताजा मक्खन हो और दूसरी तरफ सखी हरी पूरियाँ हों और हमारी जीभ अगर सभी हुमी हो तो वह हमें पहली तरफ ही ले जायगी, नाक भी खुसी तरफ पलपाट दिखावेगी। एक तरफ फलोंकी टोकरी हो दूसरी तरफ मिठाभिरोंकी रकावियाँ हो और हमारी जीभ सभी हुमी हो तो हम टोकरीकी तरफ ही मुँगे। आँख और नाक तो फलोंके मोहक रंग और सुगन्धसे हटना पसन्द ही नहीं करेंगे। एक तरफ दोनमें ताजी ताजी मूँसी प्याज और लाल लाल टमाटर हों दूसरी तरफ सेब गाँठिया बगैरा हों और हमारी जीभ सभी हुमी हो तो वह पहला दोना ही माँगेगी। आँखें और नाक तो बहुत सभे हुओं न हाने तो भी खुसी तरफ दौँगे। यह नवी दृष्टि है और विकसित करने सामक है।

पकी हुमी आदतों पर विजय पाना मुश्किल तो है ही। प्रचलित लोभकर्मियोंसे अलग मार्ग पर चलनेमें एक प्रकारकी लोकसाज मनुष्यको बाधक होती है। जिसलिये पुनः अच्छा लगता हो तो भी भुस पर अमल करनेकी भुसकी हिम्मत नहीं होती। जैसी साहसहीनताके विरुद्ध हमें लड़ना होगा। आश्रमके अनुकूल वातावरणमें हम आसानीसे ऐसा कर सकते हैं।

आहारके मामलेमें पुरानी आदतें कितनी प्रबल होती हैं और नये विचार बनानेमें कितनी दिक्कत होती है, जिसका अनुभव आपको शुरूके दिनोंमें यहाँ अच्छी तरह होगा। आपके मनमें अिन दोनोंके बीच व्यवस्थित युद्ध ही चलेगा। हम जिस अनुभवमें से अच्छी तरह मुजरे हैं। कटमीठे और लाल टमाटर आज हम सबको भुज्यमान्यक लगते हैं और जिस दिन वे बालीमें नहीं होते भुस दिन भोजनमें कुछ कमी महसूस होती है। परन्तु यहाँ अपने पुराने मित्रोंसे आप पूछेंगे तो वे बतायेंगे कि शुरूके दिनोंमें मुन्हें देखकर वे कैसे नाक-भी सिकोड़ते थे। खुनका स्वाद मुन्हें माता नहीं था और भित्ता सुन्दर रंग भी न जाने क्यों भुसकी आँखोंको अच्छा नहीं लगता था। आपकी तरह वे भी घर पर लेखमें बपारी हुमी साग भाजी का स्वाद माये य। यहाँ आश्रममें सभी तरकारियाँ खुबाली जाती हैं और ठेल खूपसे भिया जाता है। घर पर छोकी हुमी और हल्दीके रंगसे पीसी की हुमी दास साकर य आये थे। यहाँ आश्रममें दासको अच्छी तरह मुबान्ते हैं यह छिलकेवासी ही होती है अतमें तेज खूपसे लेते हैं और पीछा रंग डालनेकी जरूरत नहीं मानते। एक दिन हमें यह सब बेस्वाव फीका और सानेमें बडिन लगता था। जब प्रत्येक वस्तुके सूख रस हमारी जीभको पसन्द आ गये हैं। मुन्हें तेज मसालोंसे दबा देना अब हम अस्वाभाविक करन जैसा मानते हैं। हल्दीके रंगसे कुवली रंग अब हमारी आँखोंको सज्जित अधिक मोहक लगने लगे हैं। यहाँ तक कि कितनी ही साग भाजी तो अब हमें बिना पकायी हो

घंटे स्वाव भेनेमें ही धूमता रहता है। सेवा-जीवनके सिध्दे आवश्यक तपस्या और श्रद्धाचर्य हमारे सिध्दे असंभव हा जाता है। दुर्बल मन भुल्लटे रहते चलकर जैसे जीवनके सिध्दे हमारी धन्यताको भी जड़से मिटा देता है, और जैसे-आराम और शरीर सुखको ही हम जीवनका सार मानने लगते हैं।

आथमसे दूसरा बहुत चाह हमें न मिल सके परन्तु जेक यह अस्वावकी आदत अगर हम सिद्ध कर सकें तो भी कहा जायगा कि हमने बड़ी चीजकी कमायी कर ली। आधा है आप अब जिसे समझ सकेंगे। आथम-जीवनके अस्वाद-श्रतका समाजके लोग मजाक बुझाते हैं। जुसे मुनकर आप भ्रममें नहीं पड़ेंगे जैसी भी मैं आशा करता हूँ।

परन्तु अब मैं आपको यह समझाना चाहता हूँ कि हमारे अस्वावमें आत्मधर्म मजाक बुझाने जैसी कोई बात ही नहीं है। अस्वावकी हंसी बुझाते समय लोग उनका अर्थ कुस्वाद करते मानसू होते हैं। हम तीसरे मिश्र-मसाले नहीं खाते चीजाको तलते-बलाते नहीं जिससिध्दे भद्र बेस्वाद हो जाता है यह स्वीकार करनेको हम तैयार नहीं हैं। हम मिश्र हींग जैसे अल्प स्वाद अपनी बानगियोंमें नहीं शामिल करते जिससे उनके आधी सोय मजे ही हमारे अन्नको फीका कहे परन्तु हम जुसे स्वाव रहित अपवा बेस्वाद माननेको तैयार नहीं हैं।

अतिस्वाद कोभी सच्चा स्वाद नहीं है। खानेके हरबेक पराचर्यमें कुवरतन मुसका अपना स्वाव रख ही दिया है। मीठापन तारापन तीलापन सट्टापन ठोरापन और कड़वापन — य ६ रस तो भुन भुन पदार्थोंमें होते ही हैं। परन्तु कुवरतने हमारी तरह भंजलि भर भर कर खुनमें स्वाव नहीं रखे हैं। मुसकी कृतिमें किफायत है जिसका ही नहीं परन्तु जुसे प्रकारकी सूक्ष्म रसवृष्टि है, यह किसी भी रसज्ञ मनुष्यको स्वीकार करना पड़ेगा। प्रकृति द्वारा रंग और सुगंधसे मंडित फूलों पर कोई गूठा कलाकार कृत्रिम रंग चढ़ाये और जिन सिद्धिके तो सच्चे कलाकार मुसकी बत्ताको स्वरूप नार्नेगे। उसी तरह कुवरतने रख हुबे स्वादोंको बनाबटी तीर पर अतिस्वाद वाले बनानेमें स्वावकी मज्जी रसिकता नहीं होनी। जो जीम प्रकृतिके बनाप हुमे सूक्ष्म और बढ़िया रस-मिथयोंकी सज्जत समझने लगती है जुसे इत्रिम स्पृश मिश्रण बेस्वाद और नीरस लगे बिना नहीं रहते।

जीमकी शक्तिको अत्यन्त सूक्ष्म होने दें अतिस्वादने मोनी न बना दें तो ही वह अपना मूल कार्य कुनसलताते कर सकती है। अर्थात् स्वाव परमे बत हने वह सकती है कि अमुक वस्तु शरीरमें भेजने लायक है और अमुक नहीं है। बन्तु गाने लायक स्वादिष्ट हा तो भी हमारा शरीर जुसे चाहता है या नहीं भुमका स्वागत करनेकी स्थितिमें है या नहीं अर्थात् भूख समी है या नहीं यह भी कहना काम जीवन ही है। जीमकी जिन शक्तियोंको लाभ अतिस्वावम नष्ट कर डालने है। हम जिन शक्तियोंका विकास करके सच्चा स्वाद लेना चाहते हैं। जिन तीर गन्ना भद्र पतवान कर जुम ग्रहण करना चाहते हैं।

हम अपने अन्नको जीभने मित्र न केवल खिचकर ही बनाना चाहते हैं बल्कि मुसका रूप-रंग भी हमारी आँखोंको प्रिय लगे ऐसा चाहते हैं। और गंध भी नाकको प्रिय हो वैसी चाहते हैं। परन्तु ये सब हम जैसे ही चाहते हैं, वो हमारे तालीम पाये हुये आँसू-नाकको प्रिय हों।

एक तरफ गरम गरम रोटियाँ और ताजा मक्खन हो और दूसरी तरफ ठसी हुयी पूरियाँ हों और हमारी जीभ अगर सधी हुयी हो तो वह हमें पहली तरफ ही ले जायगी, नाक भी उसी तरफ पक्षपात दिखायेगी। एक तरफ फलोंकी टोकरी हो दूसरी तरफ मिठाभियोंकी रकावियाँ हों और हमारी जीभ सधी हुयी हो तो हम टोकरीको तरफ ही मुड़ेंगे। आँसू और नाक वो फलोंके मोहक रंग और सुगंध से हटना पसन्द ही नहीं करेंगे। एक तरफ दोनेमें ताजी ताजी मूखी प्याज और सल साठ टमाटर हों दूसरी तरफ सेब गाँठिया बौरा हों और हमारी जीभ सधी हुयी हो तो वह पहला सोना ही माँगेगी। आँखें और नाक तो बहुत सधे हुये न होंगे तो भी उसी तरफ दौड़ेंगे। यह नयी दृष्टि है और विकसित करने लायक है।

पकी हुयी आदतों पर बिजय पात्रा मुश्किल तो है ही। प्रचलित लोकचक्रियोंसे अलग मार्ग पर चलनेमें एक प्रकारकी लोकसाज मनुष्यको बाधक होती है। जिसमिसे सुधार अच्छा लगता हो तो भी उस पर अमल करनेकी उसकी हिम्मत नहीं होती। वैसी साहसहीनताके विरुद्ध हमें लड़ना होगा। आधमके अनुकूल वातावरणमें हम आसानीसे ऐसा कर सकते हैं।

आहारके मामलेमें पुरानी आदतें कितनी प्रबल होती हैं और नये विचार बनानेमें कितनी दिक्कत होती है, जिसका अनुभव आपको शुरूके दिनोंमें यहाँ अच्छी तरह होगा। आपने मनमें भिन दोनोंने बीच व्यवस्थित युद्ध ही चलेगा। हम जिस अनुभवमें से अच्छी तरह गुजरे हैं। सटमीठे और सल टमाटर आज हम सबको खूब आकर्षक लगते हैं और जिस दिन वे पालीमें नहीं होते उस दिन भोजनमें कुछ बर्बाद साधूम होती है। परन्तु यहाँ अपने पुराने मित्रोंसे आप पूछेंगे तो वे बतायेंगे कि शुरूके दिनोंमें मुझे देखकर वे कैसे नाक-माँ सिकोड़ते थे। उनका स्वाद मुझे माता नहीं था और भिन्नता सुन्दर रंग भी न बाने क्यों भुनकी आँखोंको अच्छा नहीं लगता था। आपकी तरह वे भी घर पर टेकलें बपारी हुयी साग-भाजी का खाकर भाये थे। यहाँ आधममें सभी तरकारियाँ बुबाली जाती हैं और टेक भूपरसे सिया जाता है। घर पर छोटी हुयी और हल्दीके रंगसे पीसी की हुयी चारु खाकर वे भाय थे। यहाँ आधममें दालको अच्छी तरह बुबालते हैं वह छिलनेवाली ही होती है। उसमें तेक भूपरसे भेते हैं और पीसा रंग दालनेकी जरूरत नहीं मानते। एक दिन हमें यह सब बेस्वाद पीका और खानेमें कठिन लगता था। अब प्रत्येक बस्तुके सूक्ष्म रस हमारी जीभको पसन्द आ गये हैं। मुझे तेक मसालोंसे दबा देना अब हम बरपाचार करने जैसा मानते हैं। हल्दीके रंगसे कुपट्टी रंग अब हमारी आँसूको सधमुच अधिक मोहक लगने लगे हैं। यहाँ तक कि कितनी ही साग-भाजी तो अब हमें बिना पकायी हो

तभी स्वादिष्ट, सुन्दर और सुगंधयुक्त लगती है। उसे जुबानना मुन्दर फलोंको मसल बासने बैसा बरसिक हृत्स लगता है। यह तो तालीमका फल है। आप नञी दृष्टि समझ लेंगे तो आपको भी बैसा ही अनुभव हुजे बिना नहीं रहेगा।

जाता है कि आप कोञी हमारा माधमो आहार देण कर तथा मुसके बारेमें आलोचनामें सुनकर घबराहटमें नहीं पड़ जायेंगे। हमने आहारकी पद्धतिमें जो परि वर्तन किये हैं वे आत्मस्थमें नहीं कुपामता न होनेस भी नहीं हमें कञ्जुसी करनी है बिसस्मिमे भी नहीं परन्तु सञ्ची दक्षि सञ्चा रूप-रंग सञ्ची सुगंध और जित सबके साथ सञ्चा पोषण कामम रहे बिसीमिजे किये हैं। आजकल आपने मनमें नञी और पुरानी दक्षिके बीज मुख होने लगा होगा। अुसमें आपको मदद देनेके मिजे हमारी नञी दृष्टि जितने विस्तारसे आपको नैने समझाञी है। मुजे बिरबास है कि आपकी दक्षि जरूर विकसित होगी और आप भी जिन सुन्दर वक्षके भोक्ता बन जायेंगे। बिश्वास रखिये आप सोचते होंगे अुससे कहीं कम समयमें आपके मनमें यह परिवर्तन हो जायगा।

प्रवचन ९

सात्त्विक आहार

आहार-संबंधी अपना प्रवचन मुझे आज भी प्यारी रसता है। नड़ जितना मज बूत हो गोसाबारी भी सुवनी ही सख्त करणे चाहिये न?

गीताजीमें भोजनके सात्त्विक राजसी और तामसी तीन प्रकार बताये गये हैं। ये दसोक गीताके १७ वें अध्यायमें भिन्न प्रकार आये हैं

आयुः सत्त्व बलारोग्य मुक्त-भीति विवर्धना ।
रस्या स्निग्धा स्थिरा हृष्टा आहारा सात्त्विकप्रिया ॥
कटुवन्त-रसघ्नात्युष्ण तीक्ष्ण-रसा बिदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःयतोकात्मप्रदा ॥
यासयाम्य गतरम्य पूति पर्युषितं च यन् ।
अुच्छिद्यमपि आगेर्ध्य भोजनं तामसप्रियम् ॥*

* आयु सत्त्व बल स्वास्थ्य मुक्त भीति विवर्धक ।

रसास्निग्धा स्थिरा हृष्टा आहार सात्त्विक ॥

कटु अम्ल तथा पारा रस अत्युष्ण तीक्ष्ण ।

तीक्ष्ण रोगादिकारी जो आहार वह राजस ॥

दरका रसमे सूखा घामी हा अपवित्र हो ।

जो दुर्गन्धित अुच्छिष्ट, आहार वह तामस ॥

हम सेवकोंके सार्विक जीवनका विकास करना चाहते हैं जिसलिसे हमें अपना आहार सार्विक रखनेकी दृष्टि रखनी होगी। यह तो हम जानते ही हैं कि जैसा आहार वैसी ही उकार आती है। परन्तु यह नहीं जानते कि जैसा आहार वैसा ही मनुष्यका मन भी बनता है। मन बहुत सूक्ष्म है परन्तु वह शरीरका ही भाग है। और शरीर यदि शुद्ध न हो तो मनकी शुद्धता कायम रखना आसान नहीं है। हमारा शरीर यदि रोगसे डीला पड़ गया हो, तो मन भी डीला और अस्वाहू हीन बन जायगा। तीखे चरपरे भोजनसे जैसे बीम जलती है आंस-नाकमें पानी आता है आमाशमकी नाबुक चमड़ी जलती है चमड़ीमें कोअरी विकार भी फूट निकलते हैं वैसे ही जिस तरहसे आहारसे मन भी अस्थिर और अतुलित रहता है अकाप्रता रखना कठिन हो जाता है और साम्तिसे विचार करनेमें बाधा पड़ती है। तरह तरहके गरम मसाले बाधा हुआ भोजन खानेसे शरीरमें अक तरहकी अतुलना और जलन पैदा होती है रक्तका वेग बढ़ा हुआ मामूम होता है शिरमें जककर आने लगते हैं। जिससे मिस्तानुलता असर मन पर होता हो तो कोअरी आदर्ज्य है? और वह असर होता ही है। जिस दिन जैसा भोजन करते हैं उस दिन हमारी नींद अस्वस्थ और अचांत हो जाती है अक्सर सपने आते हैं और कभी-कभी स्वप्नबोध भी हो जाता है। जैसा परिणाम लानेवाले मसालोंका स्वाध किसीके लिसे भी लाभप्रद नहीं है तो फिर हम सेवकोंके लिसे तो लाभप्रद हो ही कैसे सकता है?

यह बात सही है कि गरम मसाले और रसोओमें काम आनेवाले दूसरे मसाले अच्छी औषधियां हैं। वैसे अन्हें बीमारोंका देते हैं और विलायती दवाखोंमें भी अुनके बर्क भिस्तेमाछ किये जाते हैं। हम जैसे बड़ नहीं हैं कि औषधिके रूपमें भी अुनके गुणोंको अस्वीकार कर दें। परन्तु दवाखियां बीमारीमें ही सेना अुचित है और यह भी अुचित मात्रामें ही। रोज सेनेसे तो शरीरको अुनकी आवस्य पड़ जाती है, जिससे रोग पर अुनका कोअो असर नहीं होता।

मजाक बुझानेवाले मित्र दलील देते हैं कि हम मिर्च और मसाले खाते हैं जिसलिसे हमारा विमाग तेज रहता है जब कि तुम्हारी कुराकमें ये अुतेजक पदार्थ न होनेसे तुम आशमबासी ठंडे रहते हो! दलील करते समय थ अुल्लस अुल्लस कर बिस्लाते हैं और अपने भीतर मसालेसे आया हुआ तेज बतानेकी कोसिश करते हैं। सेवकोंमें भी बहुतसे जैसे होते हैं, जो अुनकी बिस्लाहटको दबा देने बितनी बिस्लाहट करके दलील देते हैं और मिर्च-मसाले खाये बिना ही आंसें लाल कर सकते हैं और नाकसे मसुने फुला सकते हैं। परन्तु यह स्वीकार करना चाहिये कि अधिकारा सेवक यदि वे सच्चे सेवक होंगे तो अपनी दलील और आबाजमें मिर्चका अपयोग करना पसंद नहीं करेंगे। जिससे मिर्चवाले मित्रोंको जबकि सम्बन्धमें तो प्रत्यक्ष बिजय मिल ही जायगी। सेवक यदि कच्चा होता है तो बेचारा अपनी हारसे धिसिया जाता है। आप स्वीकार करेंगे कि क्रिश्चियानेकी हमें जरा भी अकुरत नहीं है। हम तेजवान अवश्य बनना चाहते हैं परन्तु हम बुद्धिका तेज चाहते हैं मिर्चका तेज

नहीं! और बुद्धिका सच्चा तेज चित्ताहट और वितंडावाचके रूपमें कैसे प्रकट हो सकता है?

बाह्यारके मामलेमें कुछ लौकिक कल्पनायें हमारे समाजमें बहुत ही गलत और झुलनी चली आ रही हैं। मुझे हमें सुधार लेना पड़ेगा। मिर्च-मसालोंके बारेमें तो मैं कह ही चुका हूँ। भुससे भुसटा भ्रम प्यासके विषयमें है। वह ठामनी और धार्मिक मनुष्योंके न जाने योग्य मान लिया गया है। भुसे क्यों न साग चाहिए जिसकी तरह तरहकी कहानियाँ भी लोगोंने गड़ ली हैं। परन्तु असलमें देखें तो ऐसा मानलूम होता है कि भुसकी मिठा भुसके सुख स्वाद और गन्धके ही कारण है। यह नहीं कहा जा सकता कि भुसमें मसालों जैसा अवयुग है। भुसके पुण बाहार घास्त्री भित्तने बताव हैं कि हमारे गरीब देशमें थिरा सस्ती सुलभ वस्तुका त्याग करना राष्ट्रीय आपत्ति हो जायगी।

दूसरा भयविश्वास लोगोंने यह है कि साग भाजीसे पित्त हो जाता है भुसार आ जाता है। जिस भुसमें साग-भाजी अधिक मात्रामें पैदा होती है, भुसीमें बरसातके पानीके गड़े जहाँ-तहाँ भरे रहते हैं वनस्पति जहाँ-तहाँ छड़ती है और मच्छरों बगलकी भुत्पत्ति बढ़कर बीमारियाँ फैल जाती हैं। लोगोंने और वैद्योंने भी जिन बीमारियोंका सम्बन्ध कुदरतकी दी हुआ समकालीन साग-भाजीके साथ जोड़ दिया है।

जिसके अलावा साग-भाजी और कंदमूल खानेमें हमारे देशके धार्मिक भुत्तिबास लोगोंको हिंसाकी भी रक्षा रहनी है। अपनी अहिंसाकी भावनाको हम ठंड वनस्पति-सृष्टि तक पहुँचा सकें यह तो बड़ी मुश्किल स्थिति होगी। परन्तु जिसकी दया साग-भाजी तक पहुँचती हो, भुसका तो सारा जीवन ही दूसरी तरहका होगा। वह खाने समय ही नहीं परन्तु चलने बैठते बैठते बात करते और सोम मत समय भी वयावृत्तिसे जितना भरा रहता होगा कि जिनमें से एक नी क्रिया करणा भुसे अच्छा न लगता। धुम अपनी जिन क्रियायामें अनेक अवयव और वृक्ष जीविके प्रति क्लेशका भूगना दिखायी देगी। अर्थात् जैसे मनुष्यका शरीर धारण करना ही अर्थात् हा जायगा। साग-भाजी छोड़कर पुष्प कमानका प्रयत्न करनेवालोंका जीवन क्या जिनमें अपनी दया तक पहुँचा हुआ हाता है? व जीवनके दूसरे सब काममें हमारेसे अधिक बिचार सीकता पायद ही दिखते हैं। खानेमें भी वे साग-भाजी छानने सिवा कोई सूक्ष्म बिचार बताव नहीं पावे जाते। और जिसकिने भुसके घटोंमें न तो गहराई होती है न पामिवता होती है और न तपस्या होती है। तयकने कीमती तत्त्व व्यर्थ रखा देनेके सिवा व कोई भी पुष्प नहीं कमाते।

जिसी प्रकार टमाटर, गाजर और तरबूज जैसी महा गुणकारी सुन्दर, स्वादिष्ट और सुलभ वस्तुओंको भी लोगोंने अधार्मिक मान लिया है। और जिस तरह माननेके कारणोंमें ज्ञान तो कुछ भी स्पष्ट कारण प्रतीत नहीं होगा। जो कारण बताये जाते हैं वे बिल्कुल बेहूने और हारपास्य हैं। टमाटर और तरबूज क्या न खाने जायें?

कैसा पूछा जाय तो कहेंगे वे फल हैं और मांस जैसे दिखायी देते हैं। और गाजर? कौन जाने यह अत्यन्त सस्ता और डेरो पैदा होनेवाला कद अधार्मिक कैसे मान लिया गया। क्या गाजर सम्भवतः 'गा' अक्षर शुद्ध गायके मांसकी याद दिलाता होया?

साग मांसीकी तरह फलों पर भी हमारे लोगोंकी बहुत ही नाराजी है।

हमें बचपनसे सिखाया जाता है कि नींबूसे बुखार आता है और केलेसे भी बुखार आता है। आज हम सब जानते हैं कि ये फल तो बुखार मिटानेमें भी मद्दत करते हैं। अब भी अमरुद सीताफल और बोर जैसे गांवोकी सीमामें पैदा होनेवाले फलोंके बारेमें हमारी जनताके भ्रम कहाँ मिटे हैं? अब भी पपीता गरमी करनेवाला माना जाता है। सचमुच यह हमारा सबसे बड़ा दुर्भाग्य नहीं तो क्या है? सच पूछा जाय तो फल मनुष्यके लिये ही श्रीश्वरका पैदा किया हुआ आहार है। कैसा मधुर भुनका स्वाद! कैसा मोहक सुनका रूप-रंग! कैसा सुपाच्य भुनका गूदा! न बुरासना पड़े, न सँकना पड़े। प्रकृति-माता स्वयं ही अपनी अलौकिक कला द्वारा अन्हें पकाकर तैयार—मुंहमें लाने लायक स्थितिमें हमें देती है। अन्हें पेड़से तोड़ते समय पेड़ोंको कोभी मुकसान पहुंचानेकी जरूरत नहीं पड़ती। पड़ तो अन्हें चाहते हैं कि पशुपक्षी और मनुष्य अन्के फलोंका लें और भक्षण करें। वे तो हमारे सामने आप्रह्व कर करके अपने फल रखते हैं। फलोंका मीठा रस और सुन्दर रंग भुनकी भाषामें आप्रह्व नहीं तो और क्या है? हम फल ग्रहण करें तो वे हमारा उपकार भी मानते होंगे क्योंकि हम फल खाकर कहीं गुठलिया डाल दें और पृथ्वी पर भुनके बंशका बिस्तार करें यह आशा अन्के मनमें छिपी रहती है।

फलोंके बारेमें हम अपने भ्रम छोड़ दें तो भी हमारे देशमें फल हैं ही कहाँ? हमारी खेती-बाड़ी अत्यन्त अधोगतिको पहुंची हुयी है। जिस कारण हमारे देशमें फलोंकी वृत्ति ही कम होती है। तात्कालिक लाभ देखनवाले जमींदार बपास गन्ना सम्बाकु बगीचाकी खेती करना पसन्द करते हैं जिसमें मेहनत और रखवासी कम करना पड़ती है बाजारमें कृपया अच्छा पैसा होता है और तुरन्त हाथमें आता है। फलोंके पेड़ तो मेहनत मांगते हैं संभाल चाहते हैं, दो-चार या अिसस भी अधिक बपका भीरज मांगते हैं। और फल पक जायें तब बेचकर दाम बढ़े करनकी भी बड़ी चिन्ता रहती है। क्योंकि वे सो हमें खा सो हमें खा सो का घोर मचाते हुये ही पेड़से अुतरेगे और देर की जाय तो सड़ जानेकी घमकी देकर किसानका परेशान करेंगे। भिन्न चिन्तामें किसान मनचाहा भाव नहीं अुपजा सकता। कैसा फलोंका बगीचा सयानेमें अुसे क्या दिलचस्पी हो सकती है? अपने घरके छिन्ने बोबेसे फलोंके पंड़ लगानकी भी अुसे आवश्यकता प्रतीत नहीं होती। अुसे यह डर होता है कि फल पाकर बच्चे बीमार पड़ आयेंगे। भिन्न कारणसे फल हमारे देशमें दुर्लभ रहे हैं। भुनके बिना यह गलत सयाल भी ज्यादातर भुनके सेवनका अनुभव हमें थोडा होनेके कारण ही बना मासूम होता है।

आहारसास्त्री फल-फलादिके गुण गिनानेमें बर्फी बरते ही नहीं। बीताके सुपरोस दसोकोमें सात्त्विक आहारके जितने लक्षण बताये गये हैं, वे सब फलोंमें समाने हुये हैं। रसाक्त रोचक स्निग्ध सुस प्रीति बढ़ानेवाले—ये सारे विशेषण देकर मैं तो यह अनुमान लगाता हूँ कि यह फलोंका ही बयान है। सात्त्विक आहारका वर्णन करते समय व्यासजीकी आँखोंने सामने फल ही रहेंगे। मुनके दूसरे विशेषण हैं—आयु, सत्व बल स्वास्थ्य बढ़ानेवाले और स्थिर। ये गुण रखनेवाले तत्त्व फलोंमें अच्छी मात्रामें हैं जिसकी सली व्याजकके आहार-वेत्ता मुक्त-कण्ठसे बोलते हैं।

अैसे फलोंको आहारमें प्रमुख स्थान न देकर हम क्यों तरल तरलकी मिठाबिना आटा पी चक्कर, माया बगीराके मिश्रणसे बनाते हैं जिसका मुझे बड़ा आदर है। वास्तवमें मिठाबिना और कुछ नहीं रसोभीपरमें फलोंकी ही बनायी हुयी नान आन पड़ेंगी। हम मनुष्य विविध प्राणी हैं। हमें सबसे अलसी नकलके प्रति अधिक आकर्षण रहता है। असे हम कलाका नाम देते हैं। रमणीय सुषोदयका सच्चा दृश्य सामने फैला होगा तो अलसी तरफ हमारा ध्यान नहीं जायगा परन्तु अलसे भिन्नता हम देखान करते रहेंगे। सिलावट पत्थरका सम्मान पड़ेगा तब असा दितायेगा मानो वह रुकड़ीका हा! और बड़की लकड़ीका सम्मान पड़ेगा तब असा आभास करायगा मानो वह पत्थरका हो! मिठाबी-रूपी नकली फल कितने ही सुन्दर बनाये जायें तो भी वे सच्चे फलोंकी बराबरी कैसे करेंगे? भुगमें मिठाया आ जायगी परन्तु मधुरता नहीं आ सकती केसर आदिके रंग दिये जायेंगे परन्तु कुदरती रंगकी सुन्दरता आना संभव नहीं, विलायती बगीराकी सुगन्ध आने परन्तु स्वाभाविक सुगन्ध आना सम्भव नहीं। और आपके कृत्रिम फल पुराणों तो कुदरती फलोंकी बराबरी करी कर ही नहीं सकते। अहं आप पी माया बगीरा डालकर पौष्टिक बनानेकी कोशिश करेंगे परन्तु पक्षमें बहुत भारी हमेंके कारण भुनकी पौष्टिकता अथिततर व्यर्थ जायगी। फिर भी मनुष्य अलसी फलोंको छोड़कर नकल—मिठाबीका ही सेवन करना पसंद करता है।

सात्त्विक आहारका पौष्टिकता दिया हुआ वर्णन जैसे फलों पर लागू होता है वैसे दूध पर भी लागू होता है असा कहा जा सकता है। वह भी रसाक्त रोचक और स्निग्ध होता है और बल स्वास्थ्य आदिको बढ़ानेवाला है। हमारे लोग पुराने जमानेसे मायके दूधको सात्त्विक मोहन मानते आये हैं। दूध इही छाछ और मक्खनके गुणोंको व्याजकके आहारसास्त्री भी स्वीकार करते हैं। भुनका मादह है कि निरामिष आहारके साथ अन्हें जोड़ना जरूरी है।

हमारे देशमें ताजे दूधसे जोग पीके शिमे और भुनसे बने हुये मक्खनार्थ किसे अधिक पसपात रखते मामूम होते हैं और अिगलिमे मायका त्याग करके अथित बरगी मुक्त दूध देनेवाली मैयका पालने लग गये हैं। कौसी भी बीज मर्दाने बाहर आनेसे अुरके गुण बिगड़ जाते हैं यह स्पष्ट है। पी दूधसे बनता है अिगलिमे मर्दानम मपिक

सायें और पकवानोंके रूपमें सायें तो भी वह सात्त्विक आहार कैसे रहेगा? अति भी खानेवालेके शरीरमें भेद बढ़ जाता है, चपलता और कार्यशक्ति घट जाती है और चायद भुजे द्रव्यार्थ-पालनमें भी बाधा होती है।

दूध सात्त्विक आहार तो जरूर है, परन्तु गायको चाहे सो खिलानेसे भुसकी सात्त्विकता नहीं रहती, अपवा कम हो जाती है। हमारे भी-भक्त लोग गायोंको बिनीले बगैरा जसा चरबी घड़ानेवाला दाना बड़ी मात्रामें देना पसन्द करते हैं। वास्तवमें गायोंको हरा चारा ही अधिक देना चाहिये। भुसमें हरी कड़वी और मोड़ा-बास जैसे कसबासे घास भी देने चाहिये। जैसी घुराक खानेवाली गायका दूध पतका ता होगा परन्तु गुणों और पाचकतामें अधिक अम्बछा होगा। और जिसीलिये भुसमें सात्त्विक गुण ज्यादा होंगे।

जिसने सिबा, गायोंको दिनभर मँडोंकी तरह खूंटसे बांध रखनेमें भी भुसके दूधकी सात्त्विकता चली जाती है। गाय अपनी भुराक पूरी तरह पचा नहीं सके और मनसे भी प्रसन्न न रहे, तो भुसका असर दूधमें आये बिना कैसे रहेगा? खुसी हवामें आमादीसे खूब चरनेवाली गायें ही सात्त्विक गुणोंवाला दूध द सकती हैं।

मिस प्रकार यह नहीं मान लेना चाहिये कि कोभी भी दूध सात्त्विक है। हम प्रयत्नपूर्वक सात्त्विक बनायें तो ही वह सात्त्विक बनेगा और भुजित रूप तथा भुजित मात्रामें ग्रहण करें तो ही वह सात्त्विक गुण देगा।

सात्त्विक आहारमें कौन कौनसी वस्तुमें आती हैं भिन्नका हमने विचार किया है। आधमका अपना आहार हम यथासाध्य सात्त्विक रखनेका प्रयत्न करते हैं। परन्तु कोभी भी सात्त्विक चीजें खानेसे ही हमारा स्वभाव हमारे आधार-विचार सात्त्विक हो जायें यह मान लेनेकी भूल कोभी न करें। और मिससे मिस प्रकारके पदार्थ खानेवालोंको रजोगुणी या तमोगुणी भी न मान बैठें। सात्त्विक चीजें खानेसे जीवनको सात्त्विक बनानेका प्रयत्न करनेवालेको कुछ मदद जरूर मिलती है परन्तु केवल अतिना करनेसे जीवन सच्चा सात्त्विक हो जाय तब तो क्या चाहिये? जिसलिये सात्त्विकताकी दृष्टिसे आहारका विचार करें तो भुसमें केवल अतिना ही विचार नहीं करना होता कि कौनसे पदार्थ खायें जायें और कौनसे न खायें जायें बल्कि भिन्नसे अधिक गहरे भुतरकर विचार करनेकी जरूरत है।

हम कितनी ही सात्त्विक वस्तुमें क्यों न खायें परन्तु भुनमें भी स्वाद तो होगी ही। यदि हम भीमके वक्ष होकर खायें खानेमें सन्तुष्ट न रहें तो सात्त्विकसे सात्त्विक वस्तु भी कुछ शोक और व्याधि पैदा करनेवाली होगी और जिसलिये एजसी सिद्ध होने बिना नहीं रहेगी। कष्टू मिठात्री है जिसलिये वह अपने पर हाथ मारनेवालोंको लग करेगा भुसी तरह माम सात्त्विक फल होने पर भी यदि हम भुन पर हाथ मारे तो वे भी हमें भुसने ही दुःखी करने तथा बीमार, जड़ और मान्सी बना देंगे।

जूठे और बासी अन्नको ठामसी कहा गया है। गरीबी और अपमानसे पवित्र हुये सोगोंका जब हम जूठी पत्तलें चाटते देखते हैं तो हमें घृणा होती है। परन्तु अक स्वरूपसे हम भी जब स्वाद-सम्पन्न होकर जलरूपसे जगत् लाते हैं तब और क्या करते हैं? अमृत जैसे अन्नको हम अपने पेटमें दुर्गन्धवाला बनाते हैं सड़ाते हैं और ठामनी बना देते हैं।

सात्त्विक आहारका विचार करते समय अिससे भी अधिक बारीकीमें जाना पड़ेगा। हम अपना आहार कमाते किस तरहसे हैं? आमानवारीमें प्राप्त की हुआ सूती रोगी और मिर्च सात्त्विकताकी किसी व्याख्यामें आवे या न आवे तो भी वह सात्त्विक ही है। उसे खाकर मनुष्य सुखी सन्तुष्ट और प्रेमपूर्ण बनेगा। क्योंकि अुखने अनेमी रोटी ही नहीं खावी है बल्कि सफावी और महनतकी सुराफ भी खावी है। अिसके विपरीत हम केवल सात्त्विक फलों पर गुजर करें, परन्तु हमारा धम्या पापस हा तो हमने फलोंके साथ साथ पाप भी खाया है। अिसलिसे अुखकी दुर्गन्ध हमारे जीवनमें से निकले बिना कैसे रहेगी? सांभ मुठ दूध पिये तो भी अुखसे जलरूपे सिवा और क्या पैदा होगा?

जिसी प्रकार हमें यह भी देखना पड़ेगा कि हम अपने आहारकी वस्तुमें कहानि खात हैं और अुनके अुत्पादनमें स्वदेहीने सिद्धांतका पालन करते हैं या नहीं। क्या हम अुन्हें प्राप्त करनेमें स्वावलम्बनका त्याग करके बाजारके आसमें फंसते हैं? अुनके अुत्पादनमें गांवके सोगोंको अपने हकका हिस्सा देने देते हैं या अुनके पेट पर पट्टी बांधकर मशीनोंकी धारणमें जाते हैं? यह विचार न करें तो भी सात्त्विक अन्न असत्त्विक बन आयगा।

और अन्तिम दृष्टि है यज्ञकी। अर्थात् हम केवल गानकी ही यात्र समझते हैं या देनेकी अुदारता भी दिसाते हैं? औदरकी इपासे हमें जो आहार मिला है, अुसे ग्रहण करते समय यदि आसपास कोभी भूखा हो तो क्या अुगे याद नहीं करना चाहिये? खाते समय काभी अतिथि-अम्मागत आ पटुंये ता हमारे मनमें क्या विचार आता है? हमारा हृदय भीतरसे प्रसन्न होता है या मनमें खोरीकी यह भावना अुठती है कि मुखिमसे गाने बैठे प बीजमें यह जाऊन कहाये मा गयी? छोटीको हिस्सा देना पड़ेगा अिस खोरीमें बड़ कीय छिन्न छिपकर सा लत हैं अथवा अुन्हें देकर लुद गानेका सूत्र अानन्द भोपते हैं? गीताजीमें अिस तरह मनकी खोरीसे गाने हुये अन्नको खोरीका अन्न कहा गया है और अुपदेश दिया गया है कि अपने अकेलेके लिअ कभी भोजन न बनाओ, भोजन बनाओ तो अुसमें से पहले यज्ञ करो जिने देना अुचित हा अुग दो और फिर जो अये अुने अमृत मानकर खाओ। यज्ञ करनेका बाण जो बचता है वही अमृत है, वही सात्त्विक अन्न है।

यदि हम अपना जीवन सात्त्विक और ऐश्वर्यके बोध बनाना चाहते हैं तो हमें भोजनमें से गाने सिद्धान्त अमलमें लाने चाहिये। यह आता नहीं रगी या ठरगी कि

केवल सात्विक मानी जानेवाली वस्तुओं का लेनेसे हमारे जीवन अकेलम खुश हो जायेंगे। आभमी आहार का लेनेसे ही हम बड़े सिद्ध बन गये, ऐसा ढोंग करेंगे सब तो समझ लीजिये कि हम अहमें ही पड़ गये।

यह सब जानने और विचारनेके बाद भी जो पदार्थ हम खाते हैं उनके चुनावमें विचारहीन होना किसी हालतमें ठीक नहीं। सात्विक प्रकारका आहार पसंद करके बुद्धीको खानेका आग्रह रखनेमें धडा लाभ है, और न रखनेमें बड़ी हानि है।

प्रबन्धन १०

कैसे खाना चाहिये ?

आज हम जिस बात पर विचार करेंगे कि हमें किस ढंगसे खाना चाहिये। खानेके ढंगमें आभमीके नाते कोई विशेषता हो तो बात नहीं। यहाँ जिस ढंगसे हम खरना चाहते हैं, वह ढंग सभी स्वास्थ्य चाहनेवालोंका होता है और होना चाहिये।

जिसमें सबसे पहली बात यह है कि हमारा खूब चबाकर खानेमें बिश्वास है। हमें बीस्वरने सुन्दर मजबूत दाँत दिये ह। वे बाघ और भेड़ियेकी तरह बाहर निकले हमें खाने खाने और सीसे नहीं हैं परन्तु मुँहके अन्दर व्यवस्थित रूपमें रखे हमें हैं। जिसस्थिमें यह तो स्पष्ट है कि वे किसीको काटनेके लिये नहीं परन्तु खुराकको चबानेके लिये ही है।

घरीररक्षास्त्री कहते हैं कि हमारे आमाशयकी बनावट ऐसी है कि वह साबुत खुराकको पचा नहीं सकता परन्तु जो अच्छी तरह चबानेके बाद भीतर आये भुसीको पचा सकता है। वे हमें यह भी सिखाते हैं कि हम ज्यों-ज्यों कौरको चबाते हैं त्यों-त्यों हमारे मुँहका रस मुँसमें मिलाता है और न पच सकनेवाला स्टाव (खेसखार) मीठी गुणध्व्य सर्कराके रूपमें बदल जाता है। हम ज्यों-ज्यों खानेको चबाते हैं त्यों-त्यों मिठास छूटती है यह किसका अनुभव नहीं है? जिसका खर्च यह हुआ कि पचनेकी क्रियाका आरंभ मुँहमें ही हो जाता है। चबानेमें मेहनत तो होती है परन्तु वह जरूरी मेहनत होनेके कारण क्रूररतने उसके साथ मिठास जोड़ दी है।

फिर भी भोगोंको चबानेमें अक्षि होती है। अन्य सब घरीर-अभ करनमें भोगोंकी अक्षि हो यह तो समझमें आता है परन्तु चबानेमें अक्षि होना जरा भी समझमें नहीं आ सकता। मनुष्य अस्वादके सिद्धास्त्रकी हँसी बुझनेवाला और स्वादका आदी हो तो भुसे कौरका स्वाद जैसे बने वैसे सन्धे समय तक भोगनेकी विच्छा रखनी चाहिये। कौरको अखुर चबाकर पेटमें खुवार देनेमें भुसे क्या मखा आ सकता है? असा करने तो वह खुद ही अपनी स्वादकी सज्जत गंवाता है। फिर भी मनुष्यको स्वादके भोगसे भास्त्रका रस अधिक मीठा लगता मालूम होता है।

विचार करने पर क्या असा नहीं लगता कि रसोत्रीकी हमारी सारी कलाका विनय मानो पचानेकी मर्मकर मेहनतस बचनके लिभे ही किया गया है? पाक-कलामें कुछ बहनें दिन-दिन अपनी गटियोंको अधिक पतली फोसरी और कोमल बनाती रहती है। मैनी नरम राटियोंको भी घानेस पहल दासमें मिनोकर अधिक नरम बना लिया जाता है। जिससे चयानेही मेहनत ही सतम हो जाती है। आठमें रहा स्टार्च धर्करा बने बिना — पचे बिना आमाशयमें पठुच जाता है। बचारी जीम भी अपने हककी मिठास तो देती है। फिर जीम झगड़ा न करे, जिसके लिभे पचानेवाले कितनी करामतें करते हैं! खुसे दाबकर जिगाते हैं मुख्खे और अचार पटाते हैं और दास-सागको तो छहों रसोंके मिश्रण और सुपभिक्षणका काड़ा बना डालते हैं। जिसस भी जीम तुल न हा तो खुसे दाबकर-बीसे तर मिठाबियां सिकाते हैं। सुधामदसे बिगड़ी हुयी जीम क्यों-क्यों अधिक माराज होती जाती है क्यों-क्यों हम भी मिठास और तीखेपनका आलस बढ़ाते जाते हैं!

यह बात आप सब समझ सें और अपनी स्वीकृति दें तो हम आध्यात्मकी शुरुआतमें मुख्य वस्तु मैसी ही रसना चाहत है जो चयामी जा सके। जिसलिभे हम रोगी और मासरी ज्यादा पसन्द करेंगे। फुल्के बनायेंगे, परन्तु कागज जीस मही बनायेंगे। खुसे हम अच्छी तरह चबायेंगे और खुसमेंसे जो मिठास मिचलेगी वह हमारे अधिकारकी होनके कारण हम आनन्दस भुसका सुपयोग करेंगे। दास-सागमें भी हम जीमको मलपानके लिभे तरह तरहके मसाले नहीं डालेंगे। अनाज और दासके पचनके लिभे ऊपरमे नमक मिलानेकी जरूरत होती है, वैसी आहारशास्त्रियोंकी राय है। खुसे मामकर हम आकषण भाषामें नमक सेंगे। मसाले तो औपचिषो ह। वे रोग मिटानके लिभे काममें साय जाने चाहिए। संयागबध हम बीमार पड़ेंगे तब भुनका सुपयोग करेंगे परन्तु जीमको घोंगा देनेके लिभे हम खुहें क्यों काममें सें?

रोखके आहारमें सास और पर विचार करने योग्य दूसरी चीज भात है। भात हम छोणोंकी प्रिय और मानी हुयी बानगी है। अतिशायीन बसमे भातका हम भारतीयोंको दीक रहा है। कुछ प्रान्तोंमें ता भात ही मुख्य आहार है। हमारे जिन्नाकेमें भी दोपहरके भोजनमें लौम भात ही भाते हैं। भात न मिले तो खानेसे खुहें ससोप नहीं होता।

परन्तु हमरि भिस पुराने और प्रिय भातके सम्बन्धमें आहारशास्त्रियोंने गंवा राड़ी कर दी है। भुममें पायक तस्बोंकी मात्रा कम है और सुमारी पैदा करनेवाला स्टार्च ही अधिक है। आ भातमे पेट भरत हैं खुहें तगा चढ़ता है और खानेके बाद कुछ दूर तक कोभी काम नहीं सूझता। खुहें नींद और आलस्यमें बगडें बसने रहना पड़ता है। भुममें पोषणके तत्त्व कम होनते वृहत् अधिक भाषामें खाने पर ही पेटको संतोष हाता है। जिसलिभे भात खानेवालाका पेट तन जाने तक खानेकी आस पड़ जाती है। परिणाम-स्वरूप आमाशयकी पैली तनकर बड़ी हो जाती है और वह भरकर तन न आय तब तक खानेवालोको वृत्ति हाती ही नहीं। फिर तो ऐसे लोग रोटी पा

मिष्टान्न खाये तो भी पेटके तन जाने तक खाने बिना मुन्हें संतोष नहीं होता। और खुसे वे पचा नहीं सकते जिसछिन्ने रोगोंके धिकार होते हैं।

और फिर भात खानेका हमारा तरीका भी कैसा है ? हम खुसे दाल कड़ी बगैरामें मिलाकर मुंहमें डालते हैं। साधा भात हो तब तो दांतकी पकड़में थोड़े-बहुत दाने भा जानेकी संभावना रहती है परन्तु दालमें मिलाकर तो हम हरखेक दानेको चबाये जानेके खतरसे पूर्ण मुक्ति वे देते हैं। भात हमारे लोर्गोंको अच्छा लगता है जिसका कारण क्याचित् भातका स्वाद नहीं है। खुसमें जो भी स्वाद होता है खुसे वो लोग कूटकर मूसी निकासकर और सांड निकासकर बिलकुल हलका कर देते हैं और जिस इसके स्वादको भी दाह बगैरामें मिलाकर पूरी तरह नष्ट कर देते हैं। मुझे तो लगता है कि भातमें खानेका कष्ट नहीं भुठाना पड़ता वह गटसे गलेके नीचे गुत्ताय भा सकता है, जिसीछिन्ने यह हम लोर्गोंको पसंद आ गया है। खुसे अच्छा लगनेका दूसरा कारण बहुत करके भुसकी मायकता भी हो सकती है। भात खाकर खानेवालेका पेट धन जाता है और खुसे केटना पड़ता है। परन्तु जिस स्थितिमें मनुष्यको अक प्रकारका सुख मालूम होता है। भ्यसनी लोर्गोंको अपने भ्यसनमें जो लज्जत आती है खुसे जिसी-भुसती ही यह लज्जत मालूम होती है।

भातके विषयमें ये विचार सुनकर आपको बहुत आश्चर्य तो होगा। परन्तु अब आप समझ सकेंगे कि आश्रमकी सुराकमें से हम खुसे प्रभान पदसे क्यों हटा देना चाहते हैं। खुसे आप बिलकुल तो नहीं छोड़ेंगे परन्तु हिम्मत हो तो खुस दालमें मिलानेका रिवाज बन्द कर दीजिये और रुखा खाकर खुसे भीतरका थोड़ा स्वाद पहचाननेका प्रयत्न कीजिये।

भातकी मात्रा बढ़ाये तो शुरूमें सावधान रहनेकी जरूरत है। भात भर भरकर बड़ी बनी हुभी पेटकी पीछीको ठोस सुराकसे गुत्नी ही तंग होने तक भरने लगे तो अपच होनेस आप परेशान हो जायेंगे। मुझे रहनेका आभास हो वो भी पाँचे दिन तक आप सावधानी रखें और यह देखें कि ठोस सुराककी मात्रा बढ़ न जाय। थोड़े ही दिनोंमें आपका पेट नवी सुराकका आदी हो जायगा और फिर थोड़ी मात्रासे भी आपको वृत्ति होने लगेगी।

आहारशास्त्रियोंकी अक और सलाह भी मानने लायक है। वे कहते हैं कि आगसे अपनी सुराकके भीतरी तत्वोंको जलाकर नष्ट न कर डालिये। हमें यह सलाह माननमें आपत्ति नहीं हो सकती। सुराकको नरम बनाकर वातका कष्ट घनाया न जाय यह हमारा निश्चय हो जानेके कारण वो जीर्ण पकाये बिना खायी जा सकती है मुन्हें हम मूक रूपमें ही खायेंगे। अनेक प्रकारकी साग-भाजियाँ और फल कुदखी रूपमें बिना पकाये खाये जा सकते हैं फिर भी मुन्हें हम क्यों पकाते हैं यह सचमुच समझमें नहीं आता। केवल अनाज ही ऐसे होते हैं जिन्हें पीसकर और गुत्ताकर न खायें वो हमारा पेट पचा नहीं सकता। मुन्हें भी जरूरतस क्यासा न पका डालनेकी हम सावधानी रखेंगे।

आप देखते हैं कि हमारी सानेकी चीजें ता यही हैं कबल मुहें पानेके डंभमें फँक पड़ जाता है। हम बहुतसी चीजोंको पकाकर निजीय बनाय बिना सेना पसंद करते हैं, और जिन्हें आग पर पकाते हैं मुहें भी अत्यन्त गरम नहीं बना सकते। पुराणवादी मन यह भोजन देखकर घबड़ा भुठता है। अतः सब कुछ विविध और नया नया लगता है। वह भिक्कायत्त करता है कि किससिद्धे अुसने यह बड़ा त्याग कराया जाता है? किससिद्धे अुसके स्वाद लूट सिद्धे जाते हैं? वास्तवमें मुगली शिक्षायात निमूख है। पुराणकी मूल वस्तुओं ता यही हैं। आम तौर पर लोगोंके पानेमें साग कम बैरा कम होते हैं या बिलकुल होते ही नहीं। हमने ता मुल्ले घरीर-भ्रम करने मुहें अधिक मात्रामें भोजनमें वासिक किया है। स्वादमें या दीयनमें हमारा पाना मित्र है, परन्तु गुणमें घटिया नहीं है। मुल्ले बढ़कर ही है। पोषक तत्वोंकी दृष्टिसे ता यह खेप्ट है ही। अितना सही है कि यह भोजन हम लपासप दाकर लुठ नहीं सकेंगे। हमें अुस पर काफी समय खर्च करना होगा और खबानेका कष्ट भुठाना पड़ेगा। परन्तु भिन्न मोहनतका बदला अुसमें से निकलनेवाला ममुर रसों द्वारा हमें मिल जायगा।

प्रयत्न ११

अमृत-भोजन

आहारके बारेमें हमन कभी दृष्टियोंसे विचार कर लिया। हमने भिन्न अमृत-भोजनका सुन्दर और पवित्र नाम दिया है। ऐसे पवित्र नामको घोभा देनवासे डंभसे ही हमें अुसे ग्रहण करना चाहिये।

भोजन करनेकी दो पद्धतियाँ हैं। भेक मनुष्यकी और दूसरी पशुकी। पशुके पेटमें भूत हो और आखिरे सामने जानेकी चीज हो, तो फिर वह सानेके सिवा दूसरा विचार ही नहीं करेगा। परन्तु मनुष्यके अिधे तो य दोनों बातें विच्छेदी होनेने बाद भी कुछ विचार करना बाकी रहता है। अुगे भोजनमें अमृतकी भावना अुत्पन्न करनी है।

आप विचारमें पड़ जाते हैं—“यह क्या बला है? भोजनके समारोह रने जाते हैं तब सोम भोजनके स्नानको चौक पूर कर और पूष आदि जसा कर मुताबुता बनाते हैं। क्या येना ही कुछ करना है?”

मही ऐसे समारोह तो किन्नी किन्नी दिन घोभा देन हैं। हम तो रोखर भोजनको अमृत बनाना चाहते हैं। हम तब भोजन करनेक अिधे साधनमें बैठते हैं। साध बैठनेमें जो आनन्द पैदा होता है यह हमारे मादे और स्वच्छ अन्नकी अमृत बना देना है।

आप मुताबके हावर कहेंगे “ठीक है। साध साते हम गूब बातें करें, विमोद करें और प्रेममें भेक-भूगरेको आपह करें, तो ही पानेमें मज्जा आनन्द आ सज्जा है।”

मापडा अनुमान ठीक नहीं है। आपहको कींग प्रमदी दिवानी मानन है परन्तु हम अुसे बहुत हल्की चीज मानते हैं। कभी बार तो मुन प्रेमके बजाय मूत्र बहणन

निश्चानका ही साधन बनाया जाता है। असंस्कारी मनुष्य आपसमें सगड़ा करके अक-दूसरेसे खींचतान या मारपीट करके नीचे दर्जेका मजा लेते हैं। असी तरहका मजा भोजनमें आप्रह्म करनेका माना जा सकता है। जिससे सच्चा आनन्द विरलकुल नहीं आता केवल अन्नका विगाड होता है और आप्रह्मके बस होनेवालेका पेट विषडता है। यहाँ आश्रममें हम काशी किमीसे आप्रह्म नहीं करते। जिसलिजे कोशी आप्रह्मकी प्रतीक्षा नहीं करता। सब अपनी भूखके अनुसार निःसंकोच मांग लेते हैं।

तब मनुष्यको घोभा देनवाली भोजन-पद्धति कौनसी है? आश्रमकी हमारी पद्धतिमें ऐसी क्या विशेषता है?

आप देखते हैं कि हम यहाँ अपनी सारी मण्डलीके साथ बैठकर भोजन करते हैं। जिसके मनमें आया वह भोजनालयमें घुस गया और छीना-सपटी करके खा लिया यह पद्धति पशुओंकी है। यों तो आप अकेले अकेले कोनेमें छिरकर जा सें तो भी पेट भर जायगा। परन्तु केवल पेट भरनेसे हमें सच्ची तृप्ति कैश होगी?

हमारे यहाँ भोजनका समय निश्चित किया हुआ है। घन्टी बजाकर वह समय सब आश्रमवासियोंको सूचित किया जाता है। घंटी सुनकर सब अपने अपने कमरेमें निश्चलकर पन्दी भोजनालयमें पहुँच जाते हैं। कड़ाकेकी भूख लगी होनेके कारण भोजनालयकी तरफ आनेमें आनन्द होता है। परन्तु सब मित्र साथमें अमृत-भोजन करने बैठेंगे जिस विचारसे तो वहाँ आनेमें मन कुछ और ही प्रसन्नता अनुभव करता है। बेर करेंगे तो दूसरे सब मित्राको सकसोष्ठ होगी जिस विचारसे हममें से किसीको बेर करना अच्छा नहीं लगता। भोजनके समय कौमी दिखायी न वे तो सब मित्र भुले याद करते हैं भुसकी राह देखते हैं भुसकी धिन्ता करते हैं।

भोजनालयमें व्यवस्थित बैठ जानेके बाद हमारे कुछ मिनट बड़ी परीक्षाके गुजरत हैं। परोसनेवाले चपलतासे परोसते हैं फिर भी सब बातगियाँ परोसनेमें कुछ समय तो लगेगा ही। अक तो हमें धरमें जिस तरह छटकते बैठे रहनेकी आवश्यक नहीं होती और फिर पेटमें भूख होती है। भूखके आगे हम साधार हो जायें तब तो वह कुछ अनुचित वसीलें हमारे दिमागमें पैदा करती हैं, जिस तरह बैठे रहनेसे हमारा वक्त खराब होता है, हमारा खाना ठंडा हो जाता है, गरम। कोमी सोचणा यहाँका नया और विभिन्न भोजन तो जैसे-तैसे सहन कर लें परन्तु यह प्रतीक्षा करते रहना कैसे बरबास्त हो सकता है? परन्तु नहीं हम जिस तरह धीरज नहीं खोयेंगे। सब आश्रमवासी अपना भोजन अकसाय आरम्भ कर सकें जिस आनन्दके लिजे हम धीरज रखेंगे। जिसमें समय तो जायगा परन्तु जब सारी चीजें परोसी जाने पर सब आश्रमवासी साथ मिलकर परमेश्वरकी प्रार्थना करेंगे और साथ भोजन शुरू करेंगे तब कितना आनन्द आयेगा? सधामुच भुम क्षण हमारे सारे धीरजका बदला मिछ जायगा।

“जाते समय भी प्रार्थना करनी होगी? — किसीक मनमें यका भुठेगी।
“किसी बड़े महत्त्वके और गंभीर कार्यका आरम्भ प्रार्थनासे किया जाय यह तो समझमें

आ सकता है। लेकिन भोजन जैसे एक मामूली कामके आरम्भमें प्रार्थना कौसी? " परन्तु नहीं भोजनको हम थोके कुछ निकम्मा, गिर पर जा पड़ी आकृत, किसी न किसी तरह पूरा कर ढाँसने जैसा काम नहीं बनाना चाहते। जिस तरह हम सब साथ मिलकर पढ़ाभी करते हैं, साथ मिलकर सेवा करते हैं, उसी तरह साथ मिलकर अमृत-भोजन ग्रहण करते हैं। यह हमारा थोके गंभीर और महत्त्वपूर्ण कार्य ही है। अतः हम शरीरका पोषण छेते हैं। अतः ही नहीं साथ बैठकर भोजन करनेसे हमारे पारस्परिक प्रेम और मीठीको भी पोषण मिलता है। हमारी आत्माको ऐसा बल मिलता है कि "हम अकेले नहीं हैं, समान भोजनसे समान विचारोंसे पोषित हमारा लोक मण्डल है, हम अपने देशके लिये बड़े बड़े पराक्रम करेंगे। हमारा प्रार्थनाका मंत्र हमारी अिन भावनाओंको पोषण देनेवाला है।

हमारा भोजन सादा और सस्ता है, परन्तु यह हमारा अमृत-भोजन है। यह हमारे लिये केवल भोजन नहीं है यह तो हमारी धिदा है। हमें भासा है कि किसीमें से हमारे देशकी जनताके लिये सर्वसामान्य राष्ट्रीय आहारको घोष होनी।

आत्म-रचना अथवा आश्रमी शिक्षा

तीसरा विभाग

समय-पालनका धर्म



आकाशका अमृत

मैं अमृत-मोहनकी बात कर रहा था तभी मेरे मनमें आया कि आपका ध्यान आकाशके अमृतकी ओर जल्दीसे जल्दी खींचूँ। हम सब चाहते हैं कि देशमें सबको ऐसा मोहन मिलन छगे जिसका अमृत कहकर वर्णन किया जा सके। परन्तु वह दिन कब आयेगा? मुझे छिमे हमारा महान प्रयत्न कब सफल होगा? परन्तु आकाशका अमृत तो रोज रातको बरसता ही रहता है। अजियाली रातमें चंद्रमा अमृत बरसाता है और भैंसी रातमें कोटि-कोटि तारागण अमृत बरसाते हैं। उस अमृतसे पेट तो नहीं भरता परन्तु हमारी पकान धुतार कर वह हमें ताजगी और आनन्द प्रदान करता है। उसे छूटनेकी किसीका मनाही नहीं है। जो छूटते नहीं वे अपनी आपरवाहीसे — अपनी मूर्खसे वह काम गंवाते हैं।

आप देखते हैं कि आर्यनमें हम सब रातको अमृत बरसानेवाले आकाशके नीचे खुले चौकमें सोते हैं। शरीरमें कुछ व्याधि हो अवसा बरसात जैसी कोड़ी कुपराही स्थापन हो मुझे सिवा खुलेमें सोनेका आनन्द सोनेके छिमे महा कोड़ी भी तैयार नहीं है।

मैं देखा करता हूँ कि नये आये हुये मित्रोंमें से भी थोड़ेसे हमारी अमृतकी सूटमें रोज शरीरक होते सगे हैं। शुरूमें तो आप घरमें अवसा धनुतरे पर बिस्तर करते हैं। बिस्तर करते समय आपके मनमें क्या विचार चलते होंगे सो बताऊँ? शरर। बिरकुल खुलेमें तो कैसे सोया जाय? हाथ-पाँव बकड़ जायँ तो? आरामवाले सब पागल होते हैं, ऐसा लोगोंका कहना गलत नहीं मालूम होता। ये सब सोग तो आधी हो गये हैं, अिसलिजे भिन्हें कुछ नहीं होता। पर मैं धुनकी मक्कल करन सगूँ तो वीमार पड़ जाऊँ। मुझ सर्दी छग जाय बुझार आ जाय मेरी हड्डी-हड्डी कुलने सगे। फिर बिस्तर करके आप सो घड़ी बातचीत करनके छिजे सुझमें छेटी हुआ मण्डीमें भूमने निकलते हैं। फर फर चलनेवाली हवा आपके अंग अंगमें गुदगुदी पैदा करती है। आपकी पता नहीं पसता परन्तु आकाशके अमृतका आपको नशा चढ़ता है। जब वार्ते करके आप बिस्तर पर सोने जाते हैं तब बिस्तर आपका काटन लगता है। ऐसा लगता है मानो घरकी बन्द हवा आपको जला रही है। सिरके ऊपरका छपर आँखा पर बंधी हुआ पट्टोक समान लगने लगता है। और अन्तमें किसीकी छातीमें हिम्मत अकट्ठी होती है। वह चुपचाप बिस्तर समेटकर खुलता है और चौकमें अच्छी जगह देखकर अपना बिस्तर छगा छेता है।

देर-सबेर सबको यह साहस हुआ बिना नहीं रहेगा। थोड़े दिनमें ही यह हामस हो जायगी कि कोभी आपका घरमें आँककर रखे तो भी बंधे रहनेको आप तैयार

नहीं होंगे। आप अनुभव करते हैं कि तुममें सोनेसे बीमार पड़ जानेकी मान्यता निराश्रम ही है। मुझे तुममें—आकाशसे अमृतमें—रातभर स्नान करनेके आपके मीठी मीठका वह अनुभव होगा जो पहले कभी नहीं हुआ होगा। आपको सगेना मानो आज तक आपने कभी सच्ची निद्राका ज्ञान ही नहीं।

आहार कितना ही विचारपूर्वक हो या भी बनेके आहारसे ही हमारा स्वास्थ्य सही बनता। सूर्यकी धूप, लुकी हवा आकाशसे बरसनेवाला अमृत ये सारे तत्व भी हमें बड़ी ताजगी और चेतना देनेवाले हैं। यह एक भ्रम है कि दिन तन्हासे मनुष्य बीमार होता है। हमारे पुराने लोग रोमी मनुष्यका अंधेरे और बन्द हवावाले कमरेमें रहना अच्छा समझते हैं परन्तु सही बात जिससे भ्रष्टी है। ताजी हवा बीमारीका मिटानेमें मन्द करती है और मनुष्य रोग-नीकित हो तब भी उसे आराम देती है। कुछ क्षण जैसे रोगसे पीड़ित रोमियोका तो सुकमें सोने और सूर्यस्नान करनेकी नाम तौर पर सिफारिश की जाती है। जिसलिये अमृतमें सोनेसे बीमार पड़ते हैं वह भ्रम मनसे बिलकुल निकाल देना चाहिये।

अभ्यास है कि जमी गरमीका मौसम है। जिस मौसममें किसीको दीनस्र आनेसे स्नान करनेकी सिफारिश नहीं करनी पड़ती और रातको आवागमन मयूर अमृतमें सोनेकी भी सिफारिश नहीं करनी पड़ती। परन्तु हम मनुष्य बिबिध प्राणी हैं। हम सोपोंमें बहुतसे अतिरिक्त नालुके हो जाते हैं कि गरमीमें भी ठंड पानीका स्नान महल नहीं कर सकते। अतः गरमीकी मन्द मयूर हवामें भी रजाभी ओढ़नेको चाहिये। अती आरतपाके कोजी भाजी आपमें होगे तो अतः धुलके दा निम बरा कठिन बीजेंगे। धावद सरदीका असर भी मालूम होगा। परन्तु जिससे बचकराधिय नहीं। आरत बालकर जैसे जमड़ी जितनी कमजोर बनायी जा सकती है अतः प्रहार आरत टाल कर अतः मजबूत भी बनाया जा सकता है और बनाना चाहिये। आज गरमीकी अनुकूल हवामें आप भिगकी धुलवात करेंगे तो जाड़ा जाने तक ठंडमें भी आकाशके नीचे सोने साधक हिम्मत और शक्ति आपमें आ जायगी।

आकाशसे अमृतसे प्रेमियाका अतः सृजना दुष्कसे ही देना पड़ती है। गुल्में साँपें तो एक पर और बपड़े ओढ़कर और वह भी मुँह पर ओढ़कर अपना पीना बेकार न बनाविये। साँपें समय कितना ओढ़ें, भिगवा ठीक विचार सोच नहीं करते और गुदड़ी पर गुदड़ी ओढ़कर चले जाते हैं। जाड़ेमें कुछ ओढ़ना पड़े वह ठीक है परन्तु हम यह दुष्प्रभूत जाते हैं कि हमें अपनी जमड़ीकी महल-राजिनीको कम नहीं होने देना चाहिये।

जमड़ीको लालीम द्वारा बीनी बना लेना चाहिये नि धामनी ठंड हमें बुले न लदे, बल्कि मीठी लगे। ठंड भी बहुत बलिष्ठ न हो तब बरा आरोग्यपूर्ण रहती है। ठंडक लार्जसे जमड़ी कीनी विपुलकी है? गरमीकी बीजगी मय्या कीनी बड़ लगी है? शक और मुँहसे बिलनी गरम भाव निरलनी है? मय्याने गरमावरम लु डीना दोड़ने

सगला है? तन्दुरुस्त आदमीका क्या अइसे दुःख होता है? नहीं! भूसे तो यह सारा अनुभव आनन्द और अस्वाहृदय ही लगता है। ज़रूरतसे व्याधा ओढ़नकी आवत बालकर यह भीठा अनुभव सोना कितना बड़ा नुकसान है?

आधममें आकाशक अमृतका जो स्वाद हम भोगते हैं! उसको कदर हमारे समानमें किसीको नहीं! यह कितने दुःखकी बात है? हां घरखी-माताके पुत्रो—किसानों—को किसी हृद तक उसका काम ज़रूर मिलता है। परन्तु वह कुछ हृद तक ही। क्योंकि वे उसकी कीमत नहीं जानते। मुर्द्धे बर्यमें अनेक दिन रातको सेतोमें सोने जाना पड़ता है। परन्तु उस समय क्या अनुभवे मनमें यह अस्वास्त्ता होता है कि आज तो आनन्दकी रात्रि मनाने जा रहे हैं? बिलकुल नहीं। वे यही मानकर जाते हैं कि सेतीके रद्दी धेवके कारण सिर पर आ पड़ी आफतको भोगे बिना झुटकारा नहीं है और वे घरमें बन्द होकर सानवालोसे अपने मनमें ओर्ष्या करते हैं। अनुकी यह निश्चित मान्यता होती है कि सुखका सोना तो बन्द कमरेका ही है।

भिसल्लिखे वे सुले सेतमें सोते हैं तो भी अमृतको जहां तक संभव हो बिगाड़ देते हैं। सेतमें भी वैसा कोबी बन्द कोना या झोपड़ा बूढ़ निकालते हैं जहां हवा न लगे। फिर यह तो बतका स्वान ठहरा जिसे साफ-सुधरा रखनकी क्या ज़रूरत? उसमें कपड़े-जूड़े सिवा पिस्तू, बू आदि भी बिलबिलाने होंगे। यहां क्या रोब सोना है जो जिन सबको स्वच्छ रखनेकी झंझट अठावी जाय? जाट रली होगी तो वह भी टूटी हुयी और सटमल्लेसि भरी होगी। और साते समय वे बबवृषार गुदबी मुंह और सिर पर ओढ़ लेंगे। सुले सेतमें सोन पर भी आकाशके अमृतके बजाय गुदबीकी गंधमें ही करबटे लेते रहेंगे। रातको भूम्से सिर सुल आम तो आसपाससे दुर्गंधयुक्त हवा आवेगी क्योंकि स्वानके मजदीक ही टूटी-मेछाब किया होगा। यावमें भी जय दूर जानकी ज़रूरत न समझी जाती हो तो यहां जंगलके निवासमें दो दूर जानकी बात सूझे ही कैसे? भिस प्रकार आकाशी अमृतका रसायन जिन जिन घुम तत्वोंसे बना है उन सबको सेतमें सोने पर भी बिसाम गंवा देते हैं।

हां यह रसायन ही है। आकाशी अमृतमें अनेक जीवनवापी तत्वोंका मिश्रण होता है। भिसल्लिखे हम उसे अमृत कहते हैं। अपरसे आकाश जावनी बरसाता है या सारे जगमगाते हैं नीचेसे भरखी-माता गरमो देती है। सुली हवा किसी तरहकी रोकटोकके बिना हमारे अंगोंको गुदगुदा जाती है। मधुर शीतलता हमारे राम-रोममें भुल्लसाका संचार करती है। अइसे सिवा स्वच्छता भी भिस अमृतका एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण तत्व है। हवा स्वच्छ होनी चाहिये। आकाश वा स्वच्छ होता ही है। नीचेकी जमीन भी हमें मेहनत करने आकाश जैसी ही स्वच्छ रखनी चाहिये। और हमारे अमृतका सबसे बड़ा तत्व है विद्याल बिद्याल और बिद्याल आकाश। वह हमें कितना आनंद देता है! कितना आसरा देता है! विद्याल आकाशके नीचे सो रहे हा तब हमारे हृदयमें वैसा भाव रहता है कि हम सबसे अलग होकर एक छोटीसी कोठरीमें बन्द नहीं हैं परन्तु बिद्याल पृथ्वीके पट पर अपने प्रियजनोंने साथ आनंदसे साथे हैं।

मिसी पट पर कहीं हमारे जैसे मनुष्योंके समूह सा रहे हैं, कहीं पशु गो रहे हैं, पेड़ पर घोसलोंमें पसी सो रहे हैं। हम सब माथी धरती-माठाही गोदमें आनन्दे मीठी नींद से रहे हैं और आकाश-पिता हम सबके सिर पर छत्ररूपमें आग रहे हैं। भूपर वसाये सब तत्त्व अक्षय हों तभी आकाशका अमृत भुनमें से भुत्पन्न होता है।

आधममें अस आकाशी अमृतके भोक्ता बन कर जब हम अपने गांवोंमें और घरोंमें जाते हैं, तब सबमुख हमारा दम घुटने लगता है। हम देखते हैं कि वे घर और गांव किन्हीं दूखे ही सिद्धान्तोंसे बनाये गये हैं। अथवा सगता है मानो वे किसी मिढान्तमे बनाये गये हों कि जहां आकाश न दिखायी दे हवा न छुजे प्रकाश न मिले वही घर अच्छा, वही गांव अच्छा है। गांवकि सिधे पीड़े रास्ता और मुहल्लीकी जरूरत नहीं मानी जाती। दरवाजे हा तो वे भी रातको बिलकुल बन्द कर दिये जाते हैं। आकाशी अमृतका आनन्द भागनेवालोंका वहां दम घुटना स्वाभाविक है।

परन्तु जिस युग्ममे बदरानकी जरूरत नहीं। बीते भी हों फिर भी वे हमारे घर हैं। वही हमारे गांव है। हमारा दम घुटेगा तो भी हम अन्तमे मुक्ता कर भागेंगे वही। हमें चेबा सो अंतमें अन्ही गांवोंकी करना है न? हमारी घुटनेवाली आत्मा हमारी आँखें खोलेगी हमारी बुद्धि का तेज करेगी और हमारी घरोंकी रचनामें हवा और आकाशका कस दाबिल प्रिया आय जिसकी हममें सूझ पैदा करेगी। गांवकी तंगीमें बुद्धि फटना छोड़कर बाहर खेतमें निपल पड़नेकी हममें तदप पैदा होगी।

खुलेमें खोनेमे बीमार पड़ेंगे यह धम जब लोगोंने दिखेंगे मिट जायगा और खुर्छे भी हमारी सट्ट आकाशके अमृतका पीक सग जायगा तब वे तंग गांवोंको छोड़ कर खेतोंमें आकर घर बनायेंगे और व घर आनन्द बिल्कुल भिन्न प्रकारके ह्राण।

जिससिधे आधमग घर जाना मीका माने घर कोत्री जरा भी पबराय नहीं। आपकी आकाशी अमृतका जो पीक सगा है भुगकी रूढ़ दूररोंको सगानी है जिस विचारसे दुगुन बुद्धिहके साथ वहां आभिय। आजके आज मकाम गिरा देने या गांव जरा देनकी जरूरत नहीं परन्तु जितना ता आज ही करना — यगलमें बिस्तरा दबाकर खेतमें खोने निकल पड़ना और अपन माय घरके बच्चा और मुहल्लीके मित्रोंको भी समझाकर ले जाना।

आश्रम-माताकी प्रभाती

कल षष्ठासी पूर्णिमा अर्थात् बुद्ध भगवानकी जन्मती है। आप सब सहमत हों तो कल सबेरे हम सबसे आप घंटे पहले जागेंगे। रोज हम जागपर तुरत प्रार्थना करते हैं परन्तु कल नहा-धोकर पवित्र हाथर प्रार्थनाके सिजे बेकत्र होंगे। और अुस समय बुद्ध चरित्र गावेंगे। अिसस बड़ा आनन्द आवेगा। रोज हमें अपना समय-मालक साथी घंटा जगाता है। कल हम अधिक काव्यमय बंगसे जागेंगे। हमारी भजन-मंडली अपने तंबूओं और मंजीरोंके साथ प्रभात-फेरी निकारेगी और अपने मनोहर भजनोंसे हमारी नीव बुझायगी। अलजता कल ठा हम भी सावधान ही रहेंगे। अिसलिजे बे आकर हमें जगाने सब सक हम विस्तरमें कसे पड़े रहेंगे। अुनके आनेसे पहले ही हम जाग गये होंगे और भजन-मंडलीमें सरीक होकर दूसरोंकी जगानेका सौभाग्य प्राप्त कर रहे होंगे।

असत्तमें कल भजन-मंडलीके सिजे किसीकी नींव बुझानेका काम गायन ही बाकी रहेगा क्योंकि हमारी सारी संस्था ही अल्दी अुठकर भजन-मंडली बन गयी होगी। हम सब मिलकर हमारी आश्रम-भूमिजो जगावेंगे हमारे आश्रम-बूझोको जगावेंगे अुन पर धोंसले बनाकर बसनेवाले पक्षियोंको जगावेंगे। रोज ये पक्षी हमें जगाते हैं कल अुनसे पहले जागकर हम अुन्हें जमाना चाहते हैं।

दूर गांवके भीतर और आसपासके खेतोंमें लोग सो रहे होंगे। अुनकी मीठी नीदमें हमारे भजनोंके सुर पढ़वेंगे। वे अुन्हें क्षण भरने सिजे जगावेंगे और वृसदे क्षण कुछ और सोते रहनेके सिजे ललचावेंगे। दूरके गपोसमें सबमुख भेज प्रकारका नशा होता है। अुसकी अनकार अितनी तीव्र नहीं होती कि मनुष्यको बिस्तरेसे खीच के फिर भी अितनी मोहक वा अबाध्य होती है कि अुसे सुनकर डोलनेका मन हो जाय। अुसके नशेमें मनुष्य क्षणभर स्वप्नावस्थाकी मधुर लहरका अनुभव करता है। हम कल सबेरे अपने पड़ावियोंको अिस लहरका स्वाद जसावेंगे।

प्रतिदिन अल्दी जागनवाले हम लोग पवित्र पक्का दिन जय और अल्दी जागकर ही आरंभ करेंगे। अल्दी जागनेका भी एक शौक होता है। दूसरे शौकों जैसा वह मीठा और मुखायम नहीं हाता परन्तु कुछ कड़वा और कठोर होता है। परन्तु तालीमसे वह बढ़ाया जा सकता है। हम आश्रममें अुसे प्रयत्नपूर्वक बढ़ा रहे हैं। आवत पढ़नेके बाद ही ब्राह्म-मुहूर्तकी जागृतिकी मिठास समझमें आती है।

अिस गुलाबी बेलाकी नीदमें भी मिठास ठो मालूम होती है परन्तु नींदकी मिठास अ्यसनीके अ्यसनका तरह है। वह हमारे लिजे त्याज्य है वह हमें पुगा नहीं सकती। अुसका स्वाद लेने जाय तो हम अपना अमृत्य ब्राह्म-मुहूर्त गंवा देंगे, अितना ही नहीं हमारा सारा दिन सिपिल और मुक्त बन जायगा। हम आनन्दज भोक्ता हैं

परन्तु आत्म्यने मिलनेवाले आनन्दके सही। परिधमके परिणाम-स्वरूप मिलनेवाला आनन्द ही हमें प्रिय है। जायतिके फलस्वरूप मिलनेवाली चेतनाकी सहर ही हमें प्रिय है।

जल्दी भुङ्गेकी सुन्दर आत्म डालना समबर्षक बस्तरके पैवी है। बसएत शुरू करनेवालेकी हड्डियां पाडे दिन दुलंगा जुने मरुषि भी होवी परन्तु मक्षिपमें मिसन वाले बल्का ध्यान रगकर यह बस्तर करता रहेगा तो भुमका शरीर बल्बान बन जायगा। अमरे बाद ही यह मष्का धूचे प्रकरका सुख भोगेमा जो बडके काम करके बसबान मनुष्य ही भोग सकता है।

जल्दी जागनेवालेको शुरू शुरूमें बिस्तर छोड़ना मिरने पाव बैमा दुरागयी लगमा थोडे दिन तो अमूरी रही नीद अमके मारे श्मिको बिगाड़नी मालम होगी। यह जल्दी जागकर प्रार्थनामें बैठेमा ना बहो अमरे मीचडे ताँके आयेंगे दिनमें मुषोग जा अम्याम करते समय भी सेटनेकी जीमें जाती रहेगी। अमकी समझमें ही महीं आपमा नि दूसरोंको मीठी नीद छोड़कर जल्दी जागनेमें धैमा मया मजा जाता होगा।

आममें से बहुराकी स्थिति आजकल शिरी तरहकी है न? म जल्दी जागनवा शीपकी जा बात कह रहा हूँ यह आपको अन्तरकी महीं परन्तु बाहरकी ही बात लगती होगी। आप मूषम दृष्टिग अवलोकन करेंगे तो आपको पता चम जायगा कि माधममें अभी तक सबको यह शीक पूरी तरह महीं लगा है। शिग यह शीक सम जाता है, अमके बेहनेकी प्रमप्रता ही कुछ और हावी है। यह छिनी रखी ही नहीं। यह आपको भाव भी बहुराके मुह पर बलाधि रेपनेका महीं मिलेगी। आयमका आपह होनेक बाग्य व जागो जल्दी है परन्तु अमक पदरे पर प्रमप्रताक वजाय अक प्रजारकी मुदामी पैवी बुझी जाय देंगे। आप यह भी देंगे कि वे र्जभाधियोंको दबानकी बहुत काशिम करते हैं परन्तु बबारे न्या महीं पाव। कुछ लोगोँको प्रार्थनाके बाद नीदका दूसरा पाठयण करन हूमे भी आर पबड लेंगे। यह बात सही है कि जल्दी जागनेवा शीक हम सब अकमा महीं बडा मरने। अम बडाना बडा मुदिकल है। फिर भी हमारे आयमका आपह है कि यह मुदिकल शीक बडाना ही चाहिये। आर सब अम बडानमें हमारे पाव मिये तरीक हों। यह निमंनष भी आपको पता है।

सक आश्रममें रहें फिर जो वे ही जमाधियां नींदके वे ही झोंकि और वे ही नींदके दूसरे पारामय कायम रहेंगे।

धिसस्त्रिज कोभी यह न मान ल कि जहां पुराने पुराने जोगी भी जमाधियां खेते हैं वहां हमारी क्या बिसात है? खुन्की जमाधियोंके बाधजूद आश्रमका यह आग्रह नवजीवन देनवासा है और हम सबके अपना केने बीसा है।

हमें जल्दी जागनेकी आवत डालनी है परन्तु कोभी यह न मान ले कि शरीरका पूरी नींद नहीं देनी है। स्वस्थ मनुष्यके शरीरको ७ से ८ घंटेकी नींद मिलना चाहिये और वह हमें अपने शरीरका देनी ही है। हमारा जितना आग्रह जल्दी जागनेका है उतना ही आग्रह पूरी नींद देनेका भी है। जैसे हमारा सवेरे जल्दी खुठनेका आग्रह है वैसे रातका देर तक न जागनेका भी आग्रह है होना ही चाहिये। हमारे आश्रममें रातको सोनेकी बंटी बजनेके बाद शोर करना हमारा अपना और हमारे सब आश्रमवासियोंका भी ब्रह्म करनेके समान माना जाता है।

जो यह विचार नहीं करते कि जीवनका सच्चा आनन्द क्या है, वे रातका देर तक जागकर गपशप लगाते हैं और खुसमें आनन्द मनाते हैं। धिष्ट-मिथोंकि साथ आरामसे बातचीत और हंसी-मजाक करनेमें आनन्द जरूर है और वह हमें भी चाहिए। परन्तु हम खुसमें सन्तुलन रखना चाहते हैं। रूप जैसी सुपाष्य वस्तु भी मर्यादासे ज्यादा पिये तो हानिकारक सिद्ध होगी। बातचीत और हंसी-मजाककी मात्राको मर्यादामें रखनेसे ही खुसमें मिठास और संजोपका अनुभव होता है। खुसकी मात्राको मर्यादामें रखकर हम जल्दी जागनेका आनन्द भोगना चाहते हैं क्योंकि खुसे हम अधिक भूखा आनन्द मानते हैं।

हमारा यह दूसरा आग्रह न जाननेके कारण लोगोंका आश्रमके बारेमें कुछ खैसी कल्पना है कि यहाँका जीवन अत्यन्त कठोर और कष्टमय होता है। खुन्हें हम पर क्या आती है— अरेरे, बेचारे आश्रमवासी! खुन्हें जल्दी जागना पड़ता है! असे जीवनमें बेचारे जबाम लोगोंके शरीर कसे काम दे सकते हैं? बेचारे बीमार पड़ बिना कस रह सकते हैं? क्याके जुमारमें वे हमें बुर्झल और बीमार मान सेते हैं और हम सचमुच हट्टेकट्टे और जपल हों तो भी वे यह देखनेको तैयार नहीं होते।

"परन्तु जल्दी जागनेसे फायदा क्या? कोभी कहेगा हम अपनी कुस नींद आठ घंटेसे ज्यादा नहीं होने देंगे। फिर हम जल्दी सोकर जल्दी भुठें या देरसे सोकर देरसे भुठें खुसमें क्या फर्क पड़ जायगा? अथवा रातको खूब जागकर दिनको नींदकी कमी पूरी कर लें तो क्या अंतर पड़ जायगा? अपना जीवन आरुची बनने दें सब ता हम आपकी आलोचनाके पात्र जरूर होंगे परन्तु ऐसा न होने दें तब तक जल्दी खुठनेका आग्रह किसस्त्रिज ?"

धिम तरह तर्क परनवालोंको हमारा आग्रह समझाना आसान नहीं यह मैं स्वीकार करता हूँ। अपना जीवन आरुच्यमें न बिजानेका और जागृतिका सारा समय

विचारपूर्वक चिन्तानका आवासन दिया जाय तो हमारा मुह जरूर बन्द हो जाता है। परन्तु सामारण अनुभव यह है कि जो लोग ऐसा आदवायन देते हैं उनमें से बहुत कम मुसफा पालन कर पाते हैं। जो रातको देर तक जागते हैं ५ रातना यह समय विचारपूर्वक चिन्ताते हैं। ऐसा अधिनतर देना नहीं जाता। ज्यादातर तो यह समय गाने-गीतोंमें तात्त बगैरा सज्जोंमें निरर्थक गपगपमें और नाटक-जमावोंमें बसा जाता है।

बिभीक सिर पर चिन्ता सवार हो गयी हो — जैसी कि विद्याविषयिके निर पर परीक्षाकी तैयारी करनेकी होती है तब वे जरूर रातको देर तक पुस्तकें लेकर पढ़ाजीमें सजे रहते हैं। परन्तु दिनभरकी पकावटों बाद पढ़नी रातना समय किसी भी गंभीर अध्यायके विषय बनी अनुकूल नहीं होता। रातभर मोठी नींद सज्ज सुबह जस्ती मुठें, या अम समयकी ताजगी कुछ मीर ही होती है। अम समय दिया गया अध्याय अधिक सफल होता है। अध्यायमें हमें आनन्द भी अधिक माना है। प्रातःकालके ताजगीवाले समयक चाय चायके पकावटों भरे समयकी तुलना ही नहीं हो सकती।

और रातका देर सब जागनवाले बिसबा ध्यान नहीं करते कि कितने कम तक जागा जाय। अम समय वे ध्यान रखन जितने गंभीर हों तभी तो ध्यान रगें? परिणाम-स्वरूप सुबहका कीमती समय वे साधार गंवाते हैं। अितना ही नहीं जिनमें भी मुहें अपना बहुवसा समय नींद और आनन्दमें ही बिताना पड़ता है। जल्दी जागनेवालों लिखे तो प्रातःकालका समय आनन्दमें बिताता समय ही नहीं है। यह समय ही अितना सधुर और गंभीर होता है कि अम गपगपमें बिताया ही नहीं जा सकता। हमारे शरीर और मन अम समय अितने ताजे होते हैं कि वे हमम अध्याय सोच ही गेते ह। हम स्वेच्छामें जागते हैं हेतुपूर्वक जागते हैं मिमलित्र अम समयका काम हमारे लित्र तैयार ही रहता है। हम पहले निम अमका विचार कर चुके होते हैं। जैन प्रातः कालके घंटे बगैरा कर देना लगभग असंभव है अमी प्रकार रातके घंटे गंभीर काममें बिताना भी लगभग असंभव है। रातमें देर तक जागनवालों तो प्रातःकाल जल्दी जागनेवालोंके अनुभवकी तुलना करें तो जुगमें यही प्रातः बिजेगा।

हम सबक बनना चाहते हैं। हमारे लित्र जल्दी जागनेवालोंका मार्ग ही बगैरा फारी है। जो लोग सूर्यनारायणों मुखमें पहल जाग्रत हाकर अमका स्वागत करनेकी तैयार हो जाते हैं अमकी मंझनीमें ही निम्ना हमें दिव है।

हमारा देव मूलन जल्दी जागनेवाला है। हमारी आवृत्ता ही अंगी है कि बिमकी अिच्छा न हो अगे भी अममें जल्दी अडनका मोर मम जायगा। प्रकाशराशकी हवा दुनियाके सब देगोंमें रग्य हाते है परन्तु हमारे देगमें अमकी अमता बिमकी ही होती है। हमारा शरीर हमारा मन हमारी आत्मा अम अडनुमा हममें मानो गाव अडनी है। काम करनेवालोंको अम समय काम करनेमें मानो बोधी मम ही नहीं होता केवल आनन्द ही आनन्द होता है। प्रातःकार करनेवालोंके प्रातःकाली

सूषमें शक्करकी तरह धुनकी स्मृतिमें लेकरस हो जाते हैं। वे ही काम और वे ही पाठ दोषहरकी घुप चढ़ जाने पर हमें तिगुने मारी मालूम होते हैं।

आजकल हमारे देशबंधुओंके आचरणमें अत्यन्त क्षिप्रता आ गयी मालूम होती है। सम्यक्हे जानबाले लोग 'सूर्यवशी' बन गए हैं। क्या ऐसा नहीं लगता कि धुनका व्यवहार हमारी आजहवाके विपरीत है? वह हमारे आम लोगोंके स्वभावके भी विरुद्ध है। हमारे सहनशक्ति पुरुषों और स्त्रियोंके जीवन देखें तो आज भी वे हमारी प्रजाका सच्चा स्वभाव प्रगट कर रहे हैं। हमारे किसानोंके घर और आम तौर पर गांवोंके सब लोगोंके घर आज भी प्रातःकालमें ही कैसे गुंथ खुलते हैं। चक्की पीसना छाँछ बिछोना पानीके बरतन माँजना हल-बेल-गादियाँ तैयार करना गायोंको घुहना गायोंके मुँह चराने ले जाना बगैरा काम वहाँ सबरेसे ही कैसे होते रहते हैं और नर्सिह मेहताकी प्रभातियोंके साथ ठाल भिछाते रहते हैं।

ब्राह्म-मुहूर्तमें जागकर आत्मविद्याकी ध्यासना करनेवाले हमारे प्राचीन कालके अधि-मुनियोंने यह प्रणाली बाली है और सब युगोंके महापुरुषोंने जिस प्रणालीको अपने जीवनमें अुतारा है। आज देखें तो पूज्य गांधीजी ब्राह्म-मुहूर्तमें प्रार्थना करनेके कितने आपसी हैं यह हम सब जानते हैं। परन्तु बहुत लोगोंको पता नहीं होगा कि गुल्देव रवीन्द्रनाथ जैसे उच्च कविवर ब्राह्म-मुहूर्तके उचित्या से और धुनके अधिकतर गीत जिस पवित्र बेलाकी ही प्रसादी हैं। यह प्रणाली हमारे लोगोंका स्वभाव ही बन गयी है। जल्दी जागनेके विषयमें हमारे मनमें अमसिद्ध आदर हाता है। उसके पक्षमें कोई छर्क डूँढ़नेकी हमें शिच्छा ही नहीं होती। गाली देना या स्त्रीको पीटना जैसे समाजमें नीच काम समझा जाता है वैसे ही हमारे देशमें देर तक सोना भी अनावरकी वस्तु मानी आती है।

आप जानते हैं कि हमारे आधमके जीवनकी दूरसे देखकर लोग भड़कते हैं और कठोर, दुष्क और नीरस कहकर उसकी आलोचना करते हैं। फिर भी मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि जिनहीं लोगोंको हमारे जैसे कठोर जीवनके सिधे आदर होता है। यदि हम सब जल्दी न जायें देर तक सोते रहें आरुध्य और गप्पोंमें और साद्यपते खेलनेमें दिन और रातका बड़ा भाग बिताते हों और शैश-आराम करते हों तो वे ही लोग हमें मालायक कहकर हमारी निन्दा किमे बिना नहीं रहेंगे। कर्णाचिह्न हमें पत्थर भी मारें और आधममें से काम पकड़कर निकाल नी दें। सेवकके रूपमें हमारी कीमत कौड़ीकी हा जाय।

ब्राह्म-मुहूर्तमें जागनेकी आधमकी भावना आज मैंने आपके सामने रख दी है। कौशल्या माता रघुनाथ कुँवरको जागनेके सिधे आ प्रभाती गाती थी वही हम प्रार्थनामें कभी-कभी गाते हैं

“जागिये रघुनाथ कुँवर, पंछी बन बाले।

चंद्रकिरण दौतर भभी चक्री पिय मिलन गभी

त्रिविध मन्द जलत पवन पस्तक ध्रुम डोल। — जागिये।”

मर्यादा माता भी सुन्दर स्वामीको भीड़ें प्रभात रागस गाय करके कीत जमाती थी ?

“तुम जागा मोहन प्यारे,

साँपरी मूर्ख तेरी मन भावे,

सुन्दर स्वाम हमारे ।”

ये दैवी मातायें क्या अपने दिव्य बालकोंको दुःखी करना चाहती थीं ? कभी नहीं । व यह मानती ही नहीं थी कि बच्चा जल्दी जागनेसे दुःखी होते हैं । बुद्ध अपने बालकोंको अमी शिक्षा देनेका जुल्हाह और मुमंग रखती थी जिससे भुना बच्चा जल्दी जागकर आनन्द-मल्लाह करें, अच्छे अच्छे काम करें, गायके गाय पंगल और पहाड़ोंमें भूमर साहगी और स्नेहशील बनें बड़ होकर पराक्रम करें, और जगत्का सुदार करें । हमारी आधुनिक माता भी हम साते रह कर आत्मसी और धिक्किल जीवन स्थिति करें तो लुप्त नहीं होती । मुझकी यही अभिलाषा है कि हम जल्दी जागने वाले तपोमय जीवन पितानेवाले और सवाक पीछे सदा तलार रहनेवाले बन सकें ।

आधुनिक-मातायें यह प्रमाती नैने आज धामको सुनाती है । प्रमाती बापको पसंद आ गयी होगी तो सोनेका समय हात ही गुरंत हजार मनीरंजन छोड़कर बाप सानेकी सावधानी प्रकर रनेंगे । और प्रमातीकी तरह आधुनिक-माताका सोरी गानगी प्रकृत नहीं पड़ेगी ।

प्रवचन १४

परम अपकारी घटी

स्लोग देवी-देवताओंके स्लोग माने हैं । आज हम घटीका स्लोग गावेंगे । वह देवता नहीं, परन्तु हमारा परम अपकारी मित्र है । वह हमेंसा हृजक काममें हमस पाँच मिन्ट पहले तैयार हो जाती है । हमारे सामने पाड़ बरस चलकर हमें होताही हुजी अपने पीछे नुसली है । वह हमारी दिनमरकी सावित्र है । बाइ-मूर्तमें हमें जगाती है ठबसे वह हमारे साथ रहती है और कामकाजमें सुघोदमें विद्याभ्यासमें, वास्तवमें भोजनमें प्रार्थनाओंमें—गमी कार्यकर्मीमें हमारे साथ रहकर अन्तमें हमें मीठी नींदकी गोरमें मौपनेके बाद ही शांति सेनी है ।

जिस बंटी जंगी अशुभ और विनाशपात्र साधिन हमें और कीन मित्रेयी ? मूय जितने अशुभ बंगम अदय और अमलके गमयका पालन करता है । जगती ही अपन बनकर हमारी घंटी हमारे प्रवेश समयका पालन करती है । जिस मामलेमें बड़ गुनकी बोलीनी हुजी बरपी ही है । घूनें ता हमें बड़े बड़ गमय हो जाता है—गुर्दोष संप्यावास, मप्याह्न आदि समय ही जाता है । परन्तु यह भूतकी बरपी थी हमें अपने अन्तर्गत अलग समय-जुड़ भी सूचिन कर सकती है । और हमारी गुर्दोषी बरपी आ बोलीनी भी है । सेत्र सकारसे वह गुंज मुठनी है । और जब हम अपने कामोंमें लगीन होत हैं तब टनननकी आवाज करके हमें जगा सेनी है और आगेके कार्यक्रमकी पार

दिखाती है। यह पूरी तरह विश्वासपात्र है। सारी चिन्ता खुसे सौंपकर हम निश्चिन्त हो जाते हैं और अपने हाथका काम करते रहते हैं। हमारे मनमें पक्का विश्वास रहता है कि दूसरे कामका समय होगा तब हमारी विश्वासपात्र घंटी हमें ज़रूर सचेत कर देगी। खुसके भरासे रहकर हम अपना अन्तिम क्षण भी काममें लगा सकते हैं।

यह घंटीका स्तोत्र है परन्तु वास्तवमें यह हमारे आश्रमके समय-पालनके आग्रहका समय-पालनके व्रतका ही स्तोत्र है। अपने यहां हम चौबीसो घटका समय पत्रक बनाते हैं और व्रत जैसी भागिकतासे खुसके अनुसार चलते हैं।

घंटी बजानेकी जिम्मेदारी जिसके हिस्सेमें हाती है, वह आश्रमका यह व्रत जानता है। यह अपनी जिम्मेदारीके मानसे सदा जाग्रत रहता है और जो समय जिस कामके लिये होता है, उस समय घंटी अचूक रूपमें बजाता ही है। घंटी अपना समय चुने अथवा ओक मिनट भी देरसे वज़े जैसा हमारे यहां व्यवस्थित ही होता है। नये मित्रोंके हिस्सेमें भी यह जिम्मेदारीका काम कभी न कभी आवेगा। वेशक यह बड़ी चिन्ताका काम है। परन्तु हमारा यह समय-पालनका आग्रह आपकी रंग रंगमें खुतर आयगा तो फिर आपको चिन्ताका भार नहीं लगेगा। अपने मनमें यह विचार जाग्रत रखिये कि यदि मैं घंटीका समय चुकूंगा तो सारे आश्रमवासियोंको असुविधा होगी और सब कामोंमें गड़बड़ी पैदा होगी। बस फिर घंटीका समय चुकना आपके लिये असंभव हो जायगा और अपना फर्ज अचूक ढंगसे पूरा करनेमें आपका खुसाह बढ़ेगा। परन्तु यदि आश्रमका आग्रह आपकी रंगोंमें नहीं खुतरेगा और आप जिस तरह बिलकुल हल्के मनसे काम करेंगे कि दो मिनट दर-सवेर भी हो गयी तो क्या बिगड़ जायगा? यहां क्या किसीकी गाड़ी चुकनेवाली है? तो एक भी समयका निश्चित रूपसे पालन करना आपके लिये असंभव हो जायगा। और जिस कड़ कर्तव्यकी चिन्ताका भार आपको बितना लगेगा कि ओक सप्ताहमें तो आप सून जायेंगे!

जिस संबंधमें आपका ओक अन्य विद्यार्थी जतावनी देनेकी जरूरत है। यह संभव है कि अति खुसाही मित्र समय न चुकनेकी खुसुकतामें ओक दो मिनट जल्दी घंटी बजा दें। बड़ीकी सुभी दो मिनट पीछे होगी तो यह खुनकी आंखको बिलाभी ही नहीं देगा अथवा अति खुसाहमें वे अपने मनमें गरजत अन्दाज लगा लेंगे कि घड़ीके पाससे घंटी तक पहुंचूंगा जितनेमें दो मिनट हो ही जायेंगे। परन्तु दो मिनट तो ओक फर्जीयका अन्तर काटने जितना समय है जब कि घड़ी और घटके बीच तो पूरे ५ सेकंडका भी अन्तर नहीं है। जिस प्रकार घंटी जल्दी बज जाय — नरक बह गहत ही थोड़ी मिनट आभी मिनट ही जल्दी हो — ता भी खुसमें हमारे व्रतका भंग होगा। क्योंकि हमारे हाथके बालू काम खुनका ओक मिनट भी छीन लिया जाय तो खुसके विरुद्ध आवाज जुड़ाये बिना नहीं रहेंगे। हम सब प्रामसबक बनना चाहते हैं और गांकोही बनताके लिये प्रेम रखते हैं। परन्तु व जिस तरह गाड़ीके समयमें घंटी दो घंटे पहले स्टेशन पर जाकर बटते हैं वैसा करनेको हम तैयार नहीं हैं। हमें प्रत्येक कामको खुसका निश्चित समय पूरी तरह देना है न किसीका ओक मिनट

छीनना है और न किसीको अक मिनट अधिक देना है। आश्रममें हम प्रत्येक काम निश्चित समय पर ही शुरू करनेका आग्रह क्यों करते हैं यह सब आप समझ पाए होंगे। हमारी प्रार्थनाओं विसृजित निश्चित समय पर ही शुरू होंगी। गाड़ी पकड़ी या देरसे खाना नहीं होगी जिसका हम सबको भरोसा हुआ है। जिसनिम्मे हम सब जल्दी आकर नहीं बैठते और न आलमें देर ही करते हैं। हम समयकी रक्षा करते हैं और समय हमारी रक्षा करता है।

आध्यात्मिकी पंटी तो अपने समय पर अबूक रूपमें बजती है। परन्तु क्या हम आध्यात्मिकी आली आन टक़ोरामे सुचित होनेवाली प्रवृत्तियोंमें अबूक रूपसे लग पाते हैं? आध्यात्मिक महत्त्वकी बात यही है। पंटीका महत्त्व इसीमें है कि हम मुग़का आदर करें। यह बजती रहे और हम समय पर मुस कार्यमें उपस्थित न हों तो वह किस कामकी? बाहरसे सुननेवालेके समझमें जिसका आध्यात्मिकी भिन्नतर ज़रूर बजती। बार आध्यात्मिकी पंटी कैसी अबूक बजती है! जिस तरह न हमारी तारीफ़ करे। भुमकी आवाज़ पर आधार रखकर माँके किसान जागेंगे और नेतोंमें लौटेंगे ग़ायब गावोंके सुषके होकर और आपसि कायेगा। परन्तु हम तो जहाँक यही रहेंगे। पंटी प्रार्थनाका समय बफ़ादारीमें बतायेगी परन्तु प्रार्थनाका चौक ता ग़ामी ही रहेगा। कुछ ताप दसोह-पाठके बीचमें आयेगे कुछ भजनके बीचमें और कोभी कोभी ता ठे पुनः समय आयेगे। आज्ञाका समय पंटी ता मरावर बतायेगी परन्तु हमारी छात्रीक भीतरकी पंटी खुस सुनकर बज न भूटे और प्रत्येक व्यक्ति अपनी भिन्नताके अनुसार वो बार या दस मिनट जल्दी या देरसे आज्ञागालमें पहुँचे तो सबका समय ग़ायब होगा भोजनप्राप्त्य अव्यवस्थित होगी और मुसके कार्यवर्तिका बड़ी परेशानी होगी।

समयक पालनका आध्यात्ममें हम भिन्नता आग्रह क्यों करते हैं? समय हमारा मुख्यधाम बन है। घनिक आपका मुग़ बटा जैम व्यसन दुराचार और दुर्मतिमें अपना घन भुका गेता है जैसे हम अपना समय-धन भुकाता नहीं पाहते। बड़िया घनिकी तरह हमें अपने समय-धनता मनुजोप करना है। भुमका हिमाक रगता है। सच्चा घनिक पात्रीको भी कुछ ममातक बर्ष बर्ष नहीं गन्नेगा। पात्री भले छोटी हा परन्तु पात्री पात्री जमा होकर ही तो रुसा बनता है न? पात्रीकी सापरबाही करनेवाला आप घनिक रूपके तरीक भी सापरबाह बन जाता है। हमारा अमूल्य आपुधन भी क्षण क्षणता बटा हुआ है। हम दागीकी रक्षा करेंगे ता हमारे घरा और रिश्वती रक्षा हा जायगी। धनोता कुछ मानकर बिगाड़ेंगे ता हमें भुकासुग और सापरबाहीकी बुरी आदत पड़ जायगी और मन्तमें हमारे मरीने और बर्ष मिट्टीमें मिल जायेंगे। यह बिचार हम आने गन्ने मुग़ा रगता चाहते हैं। प्रिगीनिमे हमो आली पंटीका बोदीम पंटीका कम व्यवस्थित कर दिया है।

ये जानता हूँ कि हमारे लमात्रमें समय-पालनका आग्रह बहुत ही कम है। निरर्थक बातोंमें बेचार मन्तमें पंटी बिगाड़ बन पर भी गोपिका जैमा नहीं मन्ता रि बोभी बड़ी शानि हो गयी। मुबदले पास तक बना क्या करता है बिगाड़ समय-पालन

वे नहीं बनाते। जैसे मागजका दुनका हबामे चाहे जहाँ मुड़ता रहता है वैसे ही वे जो प्रवृत्ति जहाँ सींच ले जाय वहाँ सिंचते रहते हैं।

आप भी यहाँ समय समय पर बजनेवाले घण्टीक टकड़ोरेसि बाइ दिन तो धामय बहुत परेशान रहेंगे। आपको समय-मासनका विचार पसंद आ गया हो तो भी आपका शरीरको खुस बरदास्त करना मारी जान पड़ेगा। आपका भूख छगी होगी तो भी घण्टी सुनकर दोड़े दोड़े भोजनालयमें पहुच जाना चाहिये यह कल्पना ही आपको दस मनके बोझको तरह समेगी। कणभर तो आपको यह खयाल होगा कि जिससे भूखें रहना अच्छा है। परन्तु जैसे-जैसे आधमका समय-मासनका आग्रह आपके खूनमें मिश्रता जायगा उसमें आपको आनन्द आता जायगा वैसे-वैसे यह स्थिति बरसती जायगी। घण्टीकी आवाज सुनकर हम पर जैसा जुलटा असर नहीं होता। हमारी भूख तो जिस आवाजसे ही आप्रत हाती है मुहमें पानी आने लगता है और पैर धामन्दसे भोजनालयकी तरफ दौड़ने लगते हैं। आपको भी थोड़े दिनोंमें जैसा ही अनुभव होने लगेगा। आपको भी यह असह्य लगेगा कि आपका अेक क्षण भी बेकार जाय बितना ही नहीं आपकी डिन्नामीसे यदि आपके सचियोंको परेशान होना पड़े तो आपको बड़ी धर्म मालूम होने लगेगी। आपको भी समय-पत्रक बनाये बिना कोभी दिन बिताना असह्य लगेगा। आपको भी गपशपमें कीमती समय बरबाद करना असह्य मालूम होगा।

प्रवचन १५

समय-पत्रक

कल मैने आपके सामने हमारी भुपकारी घण्टीका स्त्रोत्र गाकर सुनाया था। भुस परसे आपने अितना सार समझ लिया होगा कि प्रत्येक संस्था और प्रत्येक व्यक्तिको अपने सिधे आवश्यकतानुसार समय-पत्रक बनाना चाहिये।

समय-पत्रक बनाना अेक कला है। यदि यह बनाना आता हो तो हमें पता भी नहीं चलेगा कि हमारा दिन आनन्द-भुछोगमें कब बीत गया। परन्तु जिसकी कला न आती हो तो यह हमारे दिनको अिसना बोझिल बना देगा मानो हमारे सिर पर दस मनका पत्थर रखा हो।

हमारे यहाँका समय-पत्रक आप देखेंगे तो पता चलेगा कि भुसमें हमारी सब जरूरतोंको सम्मानपूर्वक स्थान दिया गया है। आप देखते हैं कि जैसे भुसमें भुछोग और विद्याभ्यासको जगह दी गयी है वैसे ही नहाने धोने खाने बरैराको भी पर्याप्त स्थान दिया गया है। लोगोंकी बल्पना होती है कि आधममें सेस्कूद और आनंद-कस्कोस नहीं होगा मगर हमारी तो यह खुराक है। भुसका समय तय करनेमें हमने जरा भी कंजूसी नहीं की है। प्रायनाभों और मजनोंको आम लोग अपने जीवनमें स्थान नहीं देते। परन्तु भुसके सिधे मुदारताने समय रखकर हम हृदयकी गहरी धान्ति प्राप्त करते हैं। हमारी अेक भी भूख अतृप्त रह जाय जैसी कोभी बनी हमने अपने समय-पत्रकमें रहने नहीं दी है।

लिखे हमें उसके पास बैठनकी आवश्यकता है। और वही समय समय-पत्रके अनुसार प्रार्थनाका अथवा यज्ञकी कतावीका अथवा विद्याभ्यासका है। ऐसी स्थितिमें हमारा क्या कर्तव्य होगा? मैं नहीं मानता कि जिस बारेमें आपमें से किसीके मनमें संका होगी। पड़ोसमें कभी धाग रुग जाती है कभी अतिथि आ जाते हैं और बुनके आतिथ्यकी तैयारी करनेका कर्तव्य आ पड़ता है और दूसरे भी तरह तरहके आवश्यक प्रसंग जीवनमें आ जाते हैं। अलजबता वे हमेशा नहीं आते। आवश्यक और अनावश्यक प्रसंगको समझना हमें आना चाहिये। परन्तु प्रसंग सच्ची आवश्यकताका हो तो समय-पत्रके आदरपूर्वक छुट्टी लेकर हमें आवश्यक कर्तव्य पालन करना ही चाहिये।

परन्तु आज सांस्थिसे बैठकर ऐसा निर्णय करना आसान है। प्रसंग प्रत्यक्ष आ जाता है तब हम अक्षर असफल साबित होते हैं। प्रायना क्या छोड़ी जाय? सूत्रयज्ञ छोड़ना तो अमर्ष ही हो जायगा। समय-पत्रक पहले और सब बादमें। जिस तरहकी दलीमें भुस समय हमारा मन भीतर ही भीतर गुतामे लपटा है। क्या सचमुच भुस समय हममें अितनी अधिक मक्ति स्फुरित हो जाती है? क्या कातनेका रज्ज्व अितना अधिक हमारे मनमें जम जाता है कि बीमारकी सेवाके लिये भी हमें मुठने न दे? नहीं ऐसा नहीं होता। सवाके कर्तव्यसे हमारा भुस मन भागना चाहता है जिसलिये प्रार्थना और समय-पत्रकका आसरा लेने श्रमाता है। यह कितना नीच व्यवहार माना जायगा? समय-पालनका आपह जिसीलिये है कि हम समयका अधिकसे अधिक सधुपयोग कर सकें। यह सेवासे भागनेमें मदद देनेके लिये हरगिज नहीं है। समय-पत्रक हमें श्रुतम सेवककी शिक्षा देनेके लिये है जब और भावनाहीन बनानेके लिये कभी नहीं। आज आरामसे बैठकर हम घातें कर रहे हैं। ऐसे समय यह चेतावनी जरूरतसे ज्यादा ओर अनावश्यक मालूम होगी। परन्तु ऐसे प्रसंग सबके जीवनमें समय समय पर आते ही रहते हैं। भुस समय यह चेतावनी याद आ जायगी तो वह हमें गिरनेसे बचा लेगी।

समय-पालनके बारेमें आज मैंने बहुत बातें कही हैं। आश्रमके मिस व्रतको आप सब अपना बना लें तभी आपको सच्चा आनन्द आवेगा। आश्रममें हम कुछ लोग ऐसे हैं जिसका मिस विषयमें बड़ा आप्रह रहता है। जब तक हम हैं तब तक तो समय-पत्रक और भुसके अनुसार बंटीके टकोरे बजते ही रहेंगे। परन्तु कम्पना कीजिये कि हम थोड़ेसे आश्रमी आश्रममें न रहें। मान लीजिये हमें सरकारने पकड़ लिया और आश्रमको जारी रहने दिया। तो क्या पत्रकके समय पत्रकमें ही रहेंगे? और भुस भुस समयकी प्रवृत्तियाँ बहर गाड़ीकी तरह चलने लगेंगी? क्या बंटीके टकोरे समय-पत्रकको छोड़कर किसी क्षापरवाह समय-बौर आश्रमीकी तरंगके अनुसार बजेंगे? मुझे तो आशा है कि ऐसा कभी नहीं होगा। आश्रमके समय-पालनके आप्रहकी छूट आपमें से बहुतोंको लग गयी है और आप हमसे भी ज्यादा समयके साथ अपने जित व्रतका पालन करेंगे।

यह तो आश्रममें हम रहे भुस समयका विचार हुआ। परन्तु यह शिक्षा तो हम जिसलिये ले रहे हैं कि आश्रम छोड़कर जाम तब भी वह हमारे साथ ही रहे। यहलिये जानेके बाद आपमें से कौबी खेती-बाड़ी करने कौबी बुनायीका काम

करेंगे, कांजी खादी-कार्यमें लगेगे और कोजी जिससे मिस्तान-नुकता आयम खोलेंगे।
अस समय यहाँका तयार समय-पत्रक आपको पस्ता दिखाने नहीं आयेगा। यहाँके
टकौरे आपको बार-बार सचेत नहीं करेंगे। परन्तु समय-पालनका रस आपके बूनमें
मिल गया होगा अव्यवस्थित जीवन कमी भी सहन न करनका आपका स्वभाव बन
गया होगा तो फिर सब शुभ ही शुभ है। आप स्वयं तो समय-धनका सदुपयोग करेंगे
ही परन्तु जहाँ आप होंगे वहाँ आभम बनकर दूसरोंको भी अुसका रंग लगायेंगे।

आप आभममें न हों, अकेले हों आसपासका वातावरण प्रतिकूल हो ऐसे समय
आपको अपने व्रतमें टिकाये रखनेवाला अेक विचार मैं आपको दूँ? आप सदा यह विचार
मनमें रखें कि “मैं देशका सेवक हूँ। मेरा सारा समय देशकी संपत्ति है। अेक क्षण
भी मेरी अपनी मालिकीका नहीं है। अपना जीवन अव्यवस्थित रखकर मैं देशके
समय-धनका खोर नहीं बनूँगा। मुझे सँपे हुअे अेक-अेक क्षणका हिसाब मैं अपने देशको
बुँगा और अपनी पूरी शक्तिसे अुमका अुपयोग करने अुसके आधीर्वाद लूँगा।” ह्रवयमें
यह भावना आप आपत रनें सब तो चिन्ताकी कांजी बात नहीं है। तब समय-पत्रक
अपने-आप बन जायगा। कागज पर नहीं तो आचरणमें अवश्य ही बन जायगा।

प्रबन्धन १६

झायरी

कस हमने समय-पत्रककी बात की। अुसी तरह आज जायरीकी बात करेंगे।
दोनों अक-दूसरेके पूरक ही हैं। समय-पत्रक यदि जिस बातका पहलसे तैयार किया
हुआ अनुमान-पत्र है कि हम अपना समय-धन किस तरह खर्च करना चाहते हैं तो
जायरी अस धनको हमने सचमुच कसे खर्च किया जिसका राज शामकी सोते बक्त
लिखा हुआ ध्योरेबार हिसाब है। जरवाते जब बकरियोंका बड़ा झुंड लकर बराने
निकलते हैं तब अेक आदमी आग जलता है और दूसरा अेक आदमी पीछे पकड़ा है।
जिस प्रकार दो रक्षकोंके बीचमें से अपना सारा झुंड रखते हैं और अेक भी बकरी
नहीं गंवाते। हम भी ८६४ • सेकंडोंका जबरवस्त झुंड लेकर रोज बराने निकलते
हैं। अुसके आगे समय-पत्रक की रक्षकको रखते हैं और पीछे जायरी-रूपी रक्षकको।
जो ऐसा नहीं करते न दिनभरकी दिनचर्याकी पहलसे योजना सोचते हैं और न वीते
हुअे दिनका राखकी हिसाब रखते हैं व सेकंड तो ठीक घंटा भी यों ही धो दते हैं।
वे मुस्किअे हो गिना सकते हैं कि २४ में से ४ घंटे भी मुनने अपने ये।

जिस प्रकार समयको ध्वय बिगाड़ना किसीको भी पुना नहीं सकता। हम सेवकाको
सो बिलकुल ही नहीं। सेवक होनेके कारण हम तो अपनी सारी शक्ति और सारा
समय भारतमाताके जरगीमें अर्पण कर चुके हैं। हमन अपना निजी अक क्षण भी नहीं
रखा है। जितन दिन घंटा और पल हमारे पास हैं वे सब हमारी स्वामिनी भारतमाताके
द्वारा हमारे हाथोंमें सीपी हमी पूंजी हैं। अुपने हम पर बिदवास रखकर अुसके

हितके लिये व्यापारमें लगानेको वह पूंजी हमें सौंपी है। जिससे तो हमारी जिम्मेदारी अनेक गुनी बढ़ गयी है। हमें सौंपे गये धनसे हम कैसा व्यापार करना चाहते हैं, बिना अनुमान-पत्र हम माछास पहले मंजूर न करायें और व्यापार करनेके बाद जिसका हिसाब जिसके सामने पेश न करें, तो हम कितने अविश्वस्त और नमकहराम सेवक कहलायेंगे? और जिस माछास समय-धनको हम अपने ही अंश-जागम और आत्मस्थमें खर्च कर दें, तब तो हम जिसके चार ही ठहरेंगे न?

हिंसाव रखनेकी आवश्यकता एक अच्छी आदत है। जिससे जीवनमें बारीकी जाती है। जीवनमें यह आदत बनता है कि पाजी या पल भी लुप्त नहीं है फेंक देने लायक नहीं है, उसे हिसाबमें गिनना ही चाहिये। संभव है सेवकके नाते जीवन बितानमें हमारे हिसते अनेक जिम्मेदारीके काम आयें। सार्वजनिक धनकी रक्षा करनेको काम आ सकता है। सादी-कार्य आदि करते हों तो उसका हिसाब रखनेका काम आ सकता है। मजदूरों और विद्याविधियोंकी सत्त्वामें चलाते हों तब हम पर यह देखनेकी जिम्मेदारी आ सकती है कि समयका अच्छेसे अच्छा उपयोग कैसे हो? अगर आजसे हम अपना ऐसा स्वभाव न बना लें कि पाजी पाजीका हिसाब बिलामें बिना हमें पैस ही पड़ें तो हम विद्यासंपन्न कार्यकर्ता कैसे बन सकेंगे?

जिसमें क्या हो गया? हम कहाँ ला गये हैं? थोड़े पाजी पैसे या धाने हिसाबमें घट-बढ़ गये तो उसकी व्यर्थ बिता क्यों की जाय? — जैसे सापरवाहीके विचार जो कार्यकर्ता करे, वह फिलता ही भला आदमी हो ता भी भयंकर है। वह सार्वजनिक धनका उपयोग करने लायक नहीं है। किसी प्रकार बहुतोंका समय जिसके हाथमें है वह यदि समय छोटेसे छोटे पलका मूक्य न समझे और बिन्तीका भेक पल भी नष्ट न हो जिस प्रकार कार्यक्रम सौजनकी सावधानी न रखे तो वह दूसरेके लिये बहुत ही अनुविधाजनक और अग्रिम हुमे बिता नहीं रहेगा। मान लीजिये कि जिस पर कताभी-धर्म बलानेका काम आ गया है। यदि जिसकी दृष्टिमें समयका मूक्य न हो तो वह सावधानी रखकर बर्गके लिये सारे साधन पहलेसे बिचारपूर्वक तैयार नहीं रखेगा। बर्गका समय हो जानेके बाद अकस्म कहेंगे तब से आबो दूसरेसे कहेंगे चाकू से बाधो तीसरेसे कहेंगे लछाकू से आबो और फिर खुद रजिस्टर डूँडने दीड़ेंगे। जिसने यदि अक-अक पलको कीमती समझा होता तो अपने और दूसरे बहुतों अनेक पल बिगड़ते देखकर जिसकी छातीमें घाव पैसा लगता। परन्तु जिसका स्वभाव ऊपर बताये अनुसार हो, जिसमें क्या हो गया? यही जिसके जीवनका मूक्य बन गया हो, जिसका कताभी-धर्म अपना और कोजी भी काम प्राप्तवान कैसे बनगा? वह विद्याविधियोंका आधार कैसे प्राप्त कर सकगा? बीसी सापरवाही हममें कर न करे, हममें अपने और अपने सामर्थ्यके समयका अक अक क्षण काममें लगानेकी लगन पैदा हो जिसके लिये बायरी सित्रनेकी आदत बालना बहुत ही मुमकिन है।

और बायरीमें क्यक समय ही खर्च नहीं करता है। धनमें जिससे बहुत अधिक धन आती है। जब हम दिनकी दीड़भुपमें होते हैं तब संभव है हम पूरे जाग्रत न भी रहें

पायें। हो सकता है कमी आस्त्यमें फंसकर अथवा अश-आराममें हमने अपना समय गवाया हो। कमी कामचोर बनकर हम अपने कर्तव्यसे भूके हों और साधियोंका बोझ हमने बढ़ा दिया हो। कमी मित्रोंके सहायक बननेकी स्थितिमें होते हुमे भी कर्तव्यसे बच निकले हों या कमी अपने अनुचित वचनसे या कृत्यसे हमने दूसरोंका जी दुसाया हो। कामकी भाषलीमें और प्रसंगकी अुतेजनामें असी कितनी ही बातें हम कर बैठे हैं। अूम समय हमें जिस बातका भान नहीं रहता कि हमने कुछ बुरा किया है। हमारी बुद्धि दिनभर जाग्रत नहीं रहती जिसलिये वह हमें हर वक्त सावधान करके रोकती नहीं। यों करते करते हमें जिस तरहका व्यवहार करनेकी आवत ही पड जाती है। जैसे आपरमाह किसानकी खेतीमें निकम्मी भास वगीरा बढ़ती रहती है वैसे हमारे जीवनमें कुटेव और बुरा बरताव बढ़ना रहता है और हम सेवककी योग्यतासे दिन दिन गिरते जाते हैं !

जिस प्रकार गिरतेसे हमें कौन रोक सकता है ? कोअी अश्रेय व्यक्ति हमारे सौभाग्यसे आसपास हों और हमारे प्रति प्रेमसे प्रेरित होकर जिस ओर हमारा ध्यान लीधें तो जरूर बच जाना संभव है। परन्तु जिसका स्वभाव बुरा बन जाता है उसकी बुद्धि बहुत ही बक हो जाती है। क्या हमें ऐसे व्यक्तियोंकी सलाह लेने जानेकी सन्मति सुसेगी ? कमी नहीं अुसने हमारा मन सदा अुनसे बचनेका ही प्रयत्न करता रहेगा। कोअी मित्र टोकने लगे तो बहुत समझ है उसके साथ हम छड़ ही पड़ेंगे !

क्या आपको ऐसा लगता है कि यह म किन्हीं महापापी दुष्ट मनुष्योंका वर्णन कर रहा हूं ? नहीं नहीं यह हमारा अपना ही वर्णन है। कम-अधिक माशामें हम सबका व्यवहार ऐसा ही होता है। हममें से कौन कह सकता है कि वह चौबीसों घंटे जाग्रत रहकर अपने-आप पर चौकीबारी करता है ? हम स्वयं अपने पर पहरा रख नहीं सकते और दूसरा टोके तो हमें बर्बाद नहीं होता अैसी दयाजनक स्थिति हमारी होती है।

हम चाहें तो बायरीको अपना पहरेदार बना सकते हैं। रातका बिस्तर पर बैठकर गंभीरतासे दिनभरकी दिनचर्याका सिंहावलोकन करें, अूम समय हमारे मस्तिष्कका शान्त होना संभव है। अूम समय अुतेजनाका कोअी कारण नहीं होता। हमन क्या अुचित किया क्या अनुचित किया कौनसा समय बिगाड़ा कौनसा सुधारा कहाँ बड़े कहाँ गिरे—जिसका हिसाब शांत चित्तसे करनेके लिये वह बहुत अनुकूल समय है।

और अुस समय हमें किसी परायेको ठा हिसाब देना नहीं होता। दूसरे लोग पास हों तो हमें धर्म आने और सत्यकी चौरी करनेका मन हो सत्य पर परदा डालनेका लोभ हो परन्तु हम तो अपने आपसे ही हिसाब सेनके लिये बैठे हैं। धर्म तो मामूम होगी परन्तु वह धर्म हमें सत्यचोर बनानेके बजाय जाग्रत रखनेमें सहायक हो जायगी।

डायरीका सबसे बड़ा काम कोजी हो सकता है तो वह यही है। जिस दुष्टिसे किसी आनेवाली डायरी काभी मामूली मोटबुक नहीं परन्तु हमारे व्यापारिक धित्र जसी होगी। अलमत्ता यह सभी हांगा जब हम डायरीके साथ बीमानशरीमे सब बातचीत करते होंगे। खुसके साथ भी सत्यकी चौरीका बरताव करेंगे तो डायरीका हेतु मारा जायगा अतना ही नहीं वह हमारे गहरे पतनका लेक नया साधन बन जायगी। उसे लिखत समय यदि हमारे सममें पाप होगा हम अपनी सारीफ ही खुसमें लिखत रहेंगे औरोंकी निन्दा और अपने घुरे कामोंके बचावस ही खुसके पत्रे भरत रहेंगे तो वह हमारा हितकारी चौकीदार नहीं रहेगी परन्तु हमें घुरे व्यसनोमें फमानवाल मित्रका काम करेगी। सेवामय जीवनकी अभिलाषा रखनेवाले हम लोग डायरीको किस तरह क्यों धोसा दें? ममान हमें अतना नीचे गिरनेसे बचाय।

प्रबचन १७

डायरी लिखनेकी कला

कह मैं जिस विषय पर सोचा या कि हमें डायरी लिखनेकी सुन्दर आदत डालनेकी क्यों जरूरत है। आपमें से बहुतोंके जीमें थाया हांगा कि डायरी लिखनेका नियम बनाया जाय। कोजी तो यह सोचकर कि शुभ कार्य धीमे ही किया जाय लिखने भी बँटे होंगे।

जो जिस तरह लिखने बँटेंगे उन्हें कैसा अनुभव होगा? उनका हाव जल्दी बदली नहीं चलेगा शुभच मनमें प्रभु होगा— क्या लिखें और क्या न लिखें? सचमुच डायरी लिखना अथ सरस कला है। हमारे देशमें जिस कलाका अतना चाहिये अतना विकास अनी तक हुआ नहीं है। हमारे धंडलमें ता खुसका विकास नहीं ही हुआ है। यहाँ हम डायरीका महत्व समझने पर भी खुसका नियम पालन करनेकी हव तक नहीं पहुँचे हैं। जिसलिजे आज आपके सामने खुसके विविध प्रकारक नमूने रखना संभव नहीं है।

मन्त्री परेशानी जिस बातकी होती है कि हम स्वयं अपना पहरा कैसे अगायें या आत्म निरीक्षण कैसे करें। परेशानी लिखनेकी नहीं परन्तु जिस बातकी है कि हमें अपनेको ठटस्थ दुष्टिसे देखना कैसे आयेगा। जिसमें अथ ही टेक रखनेकी जरूरत है— हम सच्चे रहें। हम अपने साथ बनाबट या दुराव न करें। जिस विचारसे हम अथ अथर भी न लिखें कि कोभी पड़े तो हमारे बारेमें अंधा अंधा बगाये। मनकी तरंगोंके विषयमें न लिखें परन्तु अतना करें अतना ही लिखें।

शुवाहरणके अन्धे माग कीजिये कि आपको बीड़ीका गुप्त व्यसन है। डायरीमें आप जिस व्यसनको खूब गाभियाँ देंगे उसे छोड़नेके आप कैसे प्रयत्न कर रहे हैं

बिस्के कलामय वक्ताओंसे पक्ष भरेंगे, परन्तु दूसरी तरफ छिन्नक बीड़ी पीना जारी ही रहेंगे। बिस्के प्रकार आपकी हीन वृत्तिको दोहरा सिक्कन मिलगा। आपका व्यसन तो बना ही रहेगा साय साय जो डायरी पढ़गा खुसने सामने बड़ प्रयत्नवान होनेकी प्रतिष्ठा भी आपको मिल जायगी। बिस्केलिखे डायरीमें तो तभी लिखना ठीक होगा जब आप किसी अन्य काममें बीड़ी कमी न पीनेका व्रत ले लें।

डायरीका दूसरा काम है हमारे रोजके कामकाजकी नोब हमारे बिताये हुअे समयका हिसाब। अपने काते हुअे घूतकी अपने किये हुअे दूसरे बुधोगों और काम काजकी काफी ध्योरेवार नोब हमें रखनी चाहिये। कातनके बारेमें लिखते समय तारोंकी संख्या तो लिखें ही परन्तु यह काफी नहीं है। यदि हम नेवक और विचार्यी होंगे तो बेबल मांत्रिक बंगसे नहीं कातते होंगे। हमारे दिमागमें प्रतिदिन कुछ न कुछ बिचार खुस कामके साथ जरूर जुड़ा रहता होगा। कभी हम गति बढ़ानेकी दृष्टि रखकर कातते होंगे कभी सूतके कसकी दृष्टिसे कातते होंगे तो कभी चरखेमें कोभी सुधार करके खुस पर प्रयोग करते होंगे। हमारी डायरी बिस्के बंगसे लिखी जानी चाहिये कि खुस समय होनेवाले प्रयोगोंका खुसमें सावधानीपूर्वक अन्वेषण होता रहे। हम स्त्री कार्यकर्ता हों तो अपने कामका काफी विस्तृत वर्णन हमें डायरीमें करना चाहिये। हम कहाँ गये-आये कितना जर्ज हुआ कतामी बगीराके दाम चुकाय हा तो कितने चुकाये, किससे मिल किसे क्या सिखाया — येसा वर्णन हमारे कार्यालयको हमने बराबर काम किया है या नहीं हमारे पास काफी काम है या नहीं वदेय बातोंकी सही कल्पना करा सकेगा।

बिस्के प्रकार अपने कामका हिसाब रखना किसी किमीको पसन्द नहीं होता। वे मोचते हैं क्या हम जोर ह? क्या हम काम करना नहीं जानते कि हमसे हिसाब मांगा जाया है? सार्वजनिक संवकको येसा स्वभाव नहीं रखना चाहिये। अन्ते खुसे अपना हिसाब दूसरोंको देनेका मुत्साह होना चाहिये। दूसरोंकी आलोचना प्रमत्ता पूर्वक आमंत्रित करनी चाहिये। हमारी बात सही हो ता धीरजसे मामनवाल्का समझानेका और नया सुझाव भिजे तो खुसे इतजतापूर्वक स्वीकार करनेका अपनमें रस पैदा करना चाहिये।

बिस्के सिवा यह डायरी खुद हमारे लिखे भी कम भुपयोगी नहीं है। हर महीने हर तीसरे महीने हर साल हम अपनी डायरी पर नजर डाल लेंगे तो हमारा सारा काम बिन्दपटकी तरह हमारे सामनेसे गुजर जायगा। बिस्के परमे हम अपनी सामियां देख सकेंगे और भविष्यकी बिता भी निदिधत कर सकेंगे।

ये तो डायरीके आवश्यक अंग हुअे। बिस्के बाताका अन्तर्लक्ष ही डायरीका मूल हेतु है। परन्तु रसिक लेखक अपनी डायरीमें दूसरी भी सुन्दर सुन्दर सामियां भर सकेंगे। कामकाजके सिस्सिलेमें नये सज्जनोंका परिचय हुआ हा ता उनके विषयमें अपनी छापका संक्षिप्त अन्वेषण करेंगे। आमपास कोभी आकर्षक घटना हुअी हा तो खुसके बारेमें भी दो शब्द लिख देंगे। कोभी नया स्थान देखेंगे किसी नूद आदमीसे

पुण्यना किस्सा सुनोगे, कोबी गया लोकगीत या कहावत या सब सुनोगे तो वह भी लिख लेंगे। कोबी पुस्तक पढ़ेंगे तो खुसका सार या समालोचना लिखेंगे।

जैसा मने पहले कहा है डायरी लिखना बेक कसा है। और कसा तो जैसे जैसे खुसका अम्यास बढ़ेगा जैसे जैसे विकसित होती जायगी। लिखते-लिखते लिखनेका सुन्दर ढंग हाथ लग जायगा। ऊपर जो सुझाव दिये गये हैं उससे अधिक डायरीका ढांचा बना देना अविवेक नहीं होगा।

कुछ लोग पहलेसे ही ढांचा बनाकर कुछ खाने बना सेते हैं और रोज भुज खानोंको भरते हैं। यह तो नीरस पत्रक हुआ। उसे डायरी नहीं कहा जा सकता। डायरी तो निरन्तर-नयी होनी चाहिये रोज छाजी होनी चाहिये। सामने तो हम जितने भरेंगे उसके सब अंशसे ही होंगे। परन्तु डायरी सबकी विविध होती। जैसे हमारे सबके चेहरे अलग-अलग होते हैं वैसे हम सबकी डायरियां भी अलग-अलग होंगी नहीं हो सकतीं। प्रत्येक लेखक अपनी किसी अनोखी ही पद्धतिका विकास करेगा। यह सही है कि हम सब एक विचार और एक काम वास्तव प्राप्ति हैं फिर भी हम सबके जीवनमें हमारे स्वभावमें हमारी रूचियोंमें बहुत बड़ी विविधता है। जिस विविधताका प्रतिबिम्ब डायरीमें पढ़े बिना कैसे रहेगा?

यह सुनकर डायरी लिखनेका सुन्दर नियम जो स्वीकार करें, उनके सिद्धे अन्तिम सुझाव स्वरूपमें ये हो सकते हैं

१ डायरी लिखनेका कोबी समय निर्दिष्ट कीजिये। (जैसे कि सोनसे पहले) और वह समय न भूलनेका आग्रह रखिये।

२ जो कुछ लिखें सत्य ही लिखें। दूसरोंको पढ़वानेकी दृष्टिसे कुछ भी न लिखें।

३ ठारीक समय कामका अंग्रेज आदिने जो आंकड़े लिखें वे जांच करके एही लिखें।

४ जो लिखें वह बहुत संक्षेपमें लिखें।

समय नष्ट करनेके साधन

समय-धनके बारेमें मैंने आपको दो दिनमें बहुत कुछ कहा है। अपने अंक अंक मिनटका सदुपयोग करने और अुसका हिसाब रखने पर बहुत जोर दिया है। आज मैं जो कहनेवाला हूँ वह है तो अुसीक संबधमें अुसीके गर्भमें भा जाता है परन्तु हम अुसे सही रूपमें न समझ सें तो हमारे समय-पत्रक और बायरी व्यर्थ साबित होंगे।

समय न गंवाया जाय और अुसका हिसाब लिखा जाय अिसना स्वीकार करनेके बाद भी अुसे गवाया हुआ कब कहा जाय अिसकी सच्ची समझ होना जरूरी है। जिन प्रवृत्तियों पर आम लोगोंको कोभी आपत्ति नहीं होती वे सब हमारे समय-पत्रकमें स्थान देने लायक नहीं होतीं। जैसे कि लोग जब कामसे फुरसत हा जाती है तब वो बड़ी ताश खेलते हैं। क्या हम अिसे अपने समय-पत्रकमें स्थान देंगे? आपने अपने घरेलू जीवनमें अुसका शौक रखा होगा तो आप पूछेंगे क्यों नहीं? लोग अुसमें बाव लगाकर खेलते हैं वैसे हम न करें, मामूली खेल ही खेलकर दा बड़ी निर्दोष धानव सें तो अिसमें क्या बुराई है? और अिसमें बिज जैसे खेल तो स्मरण-शक्तिको तेज बनानेवाले होते हैं।”

किसीको चौसर और छतरंजका शौक होगा तो वह समय-पत्रकमें अुसे शामिल करनेकी हिमायत करेगा। अुसके पक्षमें वह बड़ी जोरदार वकीलें पेश कर सकता है “ये बावशाही खेल है। छतरंजमें अंक सेनापतिके जैसी बुद्धि लगानी पड़ती है और अुसे खेलनेमें मनुष्य रणक्षेत्रकी कलाका विकास कर सकता है। अुसका दूसरा नाम ही बुद्धिबल है। अुसे नीचे दरजेके लोग ही खेलते हों सो बात नहीं। वह छारीफ परानोंमें खेती जाती है। और छतरंजके खिलाड़ियोंमें तो गोखलेजी जैसे आदरणीय नेताओंके अुदाहरण भी दिये जा सकेंगे।

मेरा खयाल है कि हम सेवक लोग आश्रममें हों या बाहर हों हमारे समय पत्रकमें जैसे खेलोंके लिखे वे कितने ही बादशाही गिने जाते हों तो भी कमी स्थान नहीं हो सकता। स्मरण-शक्ति बढ़ानेके लिखे ताश खेलनेकी अपेक्षा बहीं अच्छी प्रवृत्तियां हमारे पास हैं। और रणक्षेत्रकी तालीमके लिखे छतरंजके बजाय कोभी सच्ची सज्जामी ही सज्जना हमें माना चाहिये। महापुरुषोंके जीवनसे बिस बखोंका अुदाहरण लेनेकी अपेक्षा अन्य बहुतसे मूल्यवान गुणोंके अुदाहरण क्या हम नहीं स सक्ते? क्या अिसमें कोभी शक है कि जैसे खेलों पर कितना ही मुलम्मा बड़ाया जाय तो भी वे अन्तमें तो बेकार लोगोंके ही बंधे हैं? अिनके पास फलतः समय हो और यह सूझना न हो कि अुसे कैसे बिताया जाय वे मुक्तिपां समय काटनेके लिखे धुन्हींकी बूझी हुजी हैं। और हमारे लिखे दो दिनोंके चौबीस घंटे भी कम पड़ते हैं और अिसके लिखे,

हम रोज परमेश्वरसे शिकामत करते हैं। तब ऐसे लोगोंके लिये घंटा तो क्या कुछ मिनट भी फासतू हम कहाँसे निकालेंगे?

परन्तु दिनभरकी बकावटके बाद घरमें दो बड़ी बैठकर हमभूम दोस्त साथ, घीमर बगैरा खेल छें तो खुससे बकान खुतर जाती है। दिमागकी मुकसाहट मिट जाती है," ऐसा उन्हें खेलोंके रसिमा करते हैं। बक्सर यही देखा जाता है कि जो लोग दिनभर बकने जैसा बहुत काम नहीं करते, मुन्हींको ऐसे खेल सूझते हैं। अमीरलिये तो खेलोंके खीकीय दो बड़ी फुरसतके समयमें खेल कर संतोष मानते नहीं देखे जाते। ब्यसनियोंकी तरह जब देखो तब खेलते ही रहते हैं। और बकावट अतारनेके लिये दूसरे आरोग्यकारी साधन हमें न सूझें। बेसी क्या हमारी बुद्धि बिगुल मारी गयी है? हमने बसाजी-बुनाजी या हिंसा-किताब जैसे दैतकके कामोंमें दिन बिताया हो तो हम दोड़ने-कूदनेके सरल खेलें खेलेंगे या पहाड़ियों पर अथवा नदीके किनारे घेर करने जायें। दिनमें बेसी-बाड़ी जैसे भारी काम लिये हों तो दो बड़ी पैसा भागे पैसा गायें-बसायें कुछ पर्व या बातें करते हुये खर्चा करते हुये और आनन्द सेते हुये कातें फूक-पसों या रांगोलीकी कुछ धीमा घरमें करें, बाछकोंको कहानी सुनायें। दिनभरके लिये गये मुश्किलकी बकावट अतारनेका ऐसा साधन हम क्यों नहीं ढूँढ़ सकते?

यह भी कहा जाता है कि "ताप बगैरा खेलोंसे आपसमें अच्छी मित्रता बढ़ती है। यद्यपि मैंने तो अच्छ अच्छे मित्रोंको भी जिन खेलोंकी अलतजनामें खेल-दुखरेसे नाराज होते और रुझते ही अधिक देखा है। फिर भी आप समझ सकते हैं कि ऊपर बसाजी हमी प्रवृत्तियोंमें मिलने-झुलने और प्रेमपंथि बांधनेका ज्यादा मौका मिलता है।

ये साथ छतरख बगैरा खेल निर्दोष जैसे दिखकर हमें धोधा देते हैं और फंसते हैं। जैसे कोभी और हमारे घरमें मरीब जसा मुह बना कर घुस जाय वैसा ही ये खेल करते हैं। किसीलिये तो मिन्हें अधिक मरकर समझना चाहिये। तापके धोकीन खेल मित्र भगीर मुह बनाकर खेल बार बह रहे ये कि "ये निर्दोष खेल तो हम पर बड़ा उपकार करते हैं। मुन्हें खेलकी मुनमे जब तक मन लमा रहता है तब तक बुरे बिचार नहीं जाते और हम अलक पापसि बच जाते हैं। आरामसे अपने घरमें बैठकर खेलनेमें बीब-जंतुकी हिंसा भी नहीं होती। बसी हाम्मास्पद बातोंका खंडन करनेकी भी जरूरत है? जिससे यही प्रगट होता है कि कुछ लोगोंको ये खेल निर्दोष मुह बनाकर कैसे अपने बालमें फसाते हैं। मान लें कि जिन खेलोंमें और कोभी दोष नहीं है तो भी वे हमारे आसखीपनको पापज देते हैं हमारे बीमारी समयका हरण करते हैं। यह क्या छोटा दोष है? जिस कुछ दिखानी देनबासे दोषमें तो बड़ेसे बड़े दोषोंका मूल है। जिसने मौज-मजाको जीवनमें स्थान दिया उसे प्रामाणिक पंथा अच्छा ही नहीं लगेगा। वह सच्चाजीका पालन नहीं करेगा शरीर-भमको भीषा समझगा उसे किसीकी सेवा करनेकी फुरसत नहीं मिलेगी और वृत्ति भी नहीं रहेगी। जो काममें खोरी करता है वह लोगोंसे अपनी सेवा करायेंगा या भीनोंकी सेवा करेगा?

बेकार लोग समय बरबाद करनेकी और भी बड़ी युक्तियाँ निकाल लेते हैं। कोजी प्याचेट लेकर प्रेतोंको बुलाता है और अन्हें तरह तरहके सवाल पूछता है कोजी हस्तरेखा देखकर या ग्रहोंका हिसाब रखाकर भविष्य बताता है। वे तर्क करेंगे

यह आप किस आधार पर कहते हैं कि हम समय बिगाड़ रहे हैं? यह प्रेतविद्या और भविष्य-विद्या तो शास्त्र हैं। जिन पर तो बड़ी बड़ी पुस्तकें लिखी गयी हैं। हम भुनक अभ्ययनमें अपने समयका सदुपयोग करते हैं। शास्त्रोंका अभ्ययन करनेको क्या आप बेकार समय खोना कह सकते हैं? "मनुष्य जब अपने-आपको भोला देने लगता है तब कहां तक पहुंचता है जिसका क्या यह थैक ज्वलन्त बुदाहरण नहीं है? शास्त्रोंका अभ्ययन शरणाग्रयोगसे कोजी भी विचार शास्त्र नहीं बन जाते और मनपसन्द प्रवृत्ति शास्त्रोंका अभ्ययन नहीं बन जाती। और सच्चा शास्त्राध्ययन तो जीवनमें हमें अधिक अद्भुत बनानेके लिये ही हो सकता है। जिस दृष्टिसे सोचें तो ऐसी प्रवृत्तियोंका हेतु क्या है? समय नहीं कटता खुस कैसे आगे धकेला जाय कामके बिना मन खुस नहीं रहता खुसे दो बड़ी बिनोबका साधन कैसे दिया जाय यही न?

पढ़े-लिखे लोग ही समय काटनेके ऐसे साधन बूझ निकालते हैं। जितने पढ़े-लिखे हैं वे सब जीवनका सदुपयोग ही करते हैं ऐसा नहीं है। अन्हें भी मौज-शौक प्यारा है आरामका जीवन प्रिय है गंभीर कामोंसे अरुचि है। जिसलिये अन्हें भी दिनका बहुतसा भाग फालतू मिस जाता है। वे अपने ही जैसे पढ़े लिखेसे ऐसा शास्त्राध्ययन करनेका फैसला देखकर आत हैं, पैसा पास हो तो खुससे संबंध रखनेवाली पुस्तकें खरीद लाते हैं और अपना समय बिगाड़ते हैं। यूरोप-अमरीकामें ऐसे शास्त्रों की पुस्तकें लिखनेवाले बहुत लोग पैसा हो गये हैं और निठले शिक्षितोंकी कमजोरीका लाभ उठानेके लिये भुनकी कीमत भी काफी बढ़ी रखते हैं।

भुपन्यास पढ़ते रहना समय काटनेका एक और प्रतिष्ठित ढंग है। जिसमें भी हम अपने मनको अनक झूठे तकसि ठगते हैं। "भुपन्यास लिखनवालोंमें जगतके बड़े बड़े साहित्यकार हो गये हैं और आज भी हैं किसी गंभीर निवचनमें लेखक जो सिद्धान्त लिखता है वे अल्ही समझमें नहीं आते और समझमें आ जाय तो भी अन्हें जीवनमें सुचारुलेवा हमें सुस्ताह नहीं होता। वही सिद्धान्त विरुद्ध कहानीके रूपमें पढ़नेसे अपने आप हमारे भ्रममें मिस सकते हैं। ऐसा होनेसे ही बड़े बड़े कलाकार भुपन्यास लिखनेको प्रेरित होत हैं। तो हम भुनकी कलाका पान करें, जिसमें क्या बुराई है?" बसाका पान करनेमें तो कोजी आपत्ति नहीं हो सकती परन्तु कलामें डूब मरनेमें बड़ी आपत्ति है। अगर हम आत्मस्वको ही सुख मान लें और समय काटनेके साधन ही पढ़ते रहें तो रवीन्द्रनाथ या टॉल्स्टॉय जैसेकि भुपन्यास भी हमें कोजी लाभ नहीं पहुंचावेंगे। हमारे हाथोंमें आने पर वे बिप बन जायेंगे। परन्तु अनुभव ऐसा है कि जो ऐसे साधनका ध्यान बढ़ाते आते हैं भुनकी विरुद्धपी अदात विचारोंके भुपन्यासोंमें नहीं रहती। इतिम और अनिश्चित प्रम-नहानियों और जासूसोंके तरंगी पराक्रमोंके किस्सोंके बिना अन्हें पैत नहीं पड़ता।

ये सब पड़े छिन्न निठल्होंके समय नष्ट करनेके रास्ते हैं। वे प्रतिष्ठित जैसे लम्बे हैं। मनुष्य पड़े पड़े पड़ता रहे तो किसीको समझा, बाह् कँसा अध्ययनशील है। प्लाचेटसे पूछता रहता हो तो किसीको समझा होगा कँसा बढ़ासु है। शतरंज खेलता हो तो कोखी कहेगा किस्सना बुद्धिबलवाला है। जिस प्रकार भिन्न मार्गोंकी पद छिन्नोंकी बुनियादमें प्रतिष्ठा होती है और किसीछिन्ने भिन्न मार्गोंको अधिक भयंकर समझना चाहिये क्योंकि झूठी प्रतिष्ठासे वे हमें धाना देते हैं।

असी निठल्होंकी प्रतीक-रूप प्रवृत्तियोंको व्यसन समझकर छोड़ देना ही हमारे छिन्ने भुचित है। धुनमें कितनी ही प्रतिष्ठा मानी जाती हो धास्त्र माना जाता हा और बुद्धि दिखानी देती हो तो भी वे भयंकर हैं क्योंकि धुनका हम पर नसा चढ़ता है। जिसके सिवा व ज्वाला भयंकर असक्तिम है कि धुनसे हमें समझके मूख्यका भान नहीं रहता।

हम सबकोंके जीवनमें ती सोक-सप्रहकी दृष्टिसे भी वे दूर रखने लायक हैं। क्या अपनी जिस समय काटनेकी चाहती बुराजीकी छूतको हमें गांवोंमें फैलाना है? सब-मुच यदि आपको सेवकके अपने जीवनको विलकुल निकम्मा बना डालनेकी सबसे मोहक सबसे मीठी किन्तु सबसे घातक वसा चाहिये तो आज हमन समय बरबाद करनेकी जिस बुराजीकी चर्चा की भुसका सेबन आप करें।

आत्म-रचना अथवा आश्रमी शिक्षा

चौथा विभाग

अस धर्म

‘महाकार्य’

अपने आश्रम-प्रवेशको सफल बनानेका ही जिसका दुःख संकल्प हो उसे आज मैं सफलताकी ओर कुंजी बताना चाहता हूँ। यह कुंजी हममें से किसी किसीने आजमाकर देखी है और उससे हमारा ताला खुला है।

आप कुछ न कुछ आसामें लेकर आश्रमकी शिक्षा लेने आये हैं। बुत्ताह और थोड़ा आपमें छलके पड़ते हैं। आश्रमी शिक्षाकी कठोरताके बारेमें आपने बहुत कुछ सुना है फिर भी सेवक बननेकी लगन होनेके कारण आप खुसकी परवाह किये बिना यहां आये हैं। अपने जिस आन्तरिक बुत्ताहसे आप आश्रम-जीवनकी कठोरसे कठोर बातका सामना कीजिये। आज आपका हृदय सचमुच जिसके लिये तैयार है। कठिनसे कठिन बात भी आज आपको आसानसे आसान लगेगी। आश्रमकी कठोरताको जीतनेका आज आपके लिये सच्चा अवसर आया है। लोहा गरम होकर सारा हो गया है। ठंडा होनेसे पहले ठोक-पीटकर खुसकी मनचाही शकल बना लीजिये। नहरमें पानी आया है। नहरका द्वार बन्द हा जानेसे पहले अपने खेतमें आप पानी से लीजिये। जमीन बरसातके पानीसे गोली हो गयी है उससे सूख जानेसे पहले खुस पर हल चला लीजिये।

देखिये यह मुक्ति अच्छी तरह समझ लीजिये। यह कुंजी है कठिनसे कठिन वस्तु पर सबसे पहले जोर आनमाना। युद्धके तरह तरहके ग्युह होते हैं। आम तौर पर पहले कुम्भकरण फिर अस्त्रप्रति और अन्तमें राबण जिस प्रकार छाटे शत्रुओंको पराजित करते करते अन्तमें सबसे बलवान शत्रुका सामना किया जाता है। परन्तु मैदानमें आते ही जड़में कुल्हाड़ी मारना सबसे बड़ा शत्रुको खुसमें ही गिरा देना भी युद्धका एक अद्भुत ग्युह है। जड़को काट देने पर पेड़के डाल-पत्तोंको काटनेकी जरूरत ही नहीं रहती। धुनका जीवन-स्रोत सूख जानेसे वे अपन-आप सूख जाते हैं। जिस ग्युहमें सतरा है साहस है। परन्तु जिसीसिजे दूरबीन मोटाओंको जिस ग्युहमें मजा आता है।

यदि आप आश्रमकी सब कठोरताओंको ओक ही आक्रमणमें धरापायी कर देना चाहते हों, तो सबसे पहले दलबल-सहित आपको महाकार्य पर ही धावा खोलना चाहिये। पासाता-सफलताके कामको — भगीके कामको — हमने ‘महाकार्य’ का बड़ा नाम दिया है। जिसे करनेका रस जिसे लग गया है उसे दूसरा कौनसा काम आश्रमका दूसरा कौनसा अंग, पबराहटमें डाल सकेगा?

आज सोचोंमें ओक अरयन्त विपरीत विचारको छुट्टी दीजिये। काम करनेमें दुःख माना जाता है और निठले बैठे रहनेका आलस्यमें समय बर्बाद करनेको गुन

समझा जाता है। लोग कहेंगे “बनी आदमी काम करके शरीरको बचाये तो फिर खुसने घन किसलिये कमाया है? विद्वान मनुष्य यदि काम करनेमें समय गंवाये तो फिर उसकी विद्याकी सार्थकता क्या? राजा अगर काम करके मैला-कुत्ती बना ले सब लड़भिड़ कर खुसने राज्य किसलिये जीता? काम मजदूर करे घनवान नहीं, काम अपढ़ करे विद्वान नहीं काम रीयत करे राजा नहीं।”

आजकी दुनियामें भिसे न्याय माना जाता है। परन्तु खुसने दुनिया दुखी है जिसलिये हम खुस न्यायको नहीं मानते। सच्चा न्याय भिसेसे भुलटा है। काम करनेमें हम दुःख नहीं परन्तु सुख मानते हैं। छोटे बच्चोंके छिमे जैसा खेलना-कूदना है वैसे लघु वस्तु आभयियोंके छिमे काम है। काम करनेसे बकान तो मालूम होती है, परन्तु बच्चोंको खेलने-कूदनेमें क्या बकाम नहीं लगती? बकानके डरसे क्या वे कभी खेल छोड़नेको तैयार होते हैं? बकान तो मीठीसे मोठी चीज है। काम करनेके बाद बकाम खुतारनेमें जसी मिठास मालूम होती है वैसे मिठास दुनियाका कोबी एकवान खानेमें भी कभी मालूम हुमी है? काम करनेका आनन्द स्वयं न लेकर किसी मजदूरसे काम करानेको हम एकवानको पत्तल दूसरेको सोंपकर बादमें जुठन खाटने जैसा मानते हैं।

भिसेके सिवा, दुनियामें कामके बारेमें भेक और भ्रम जमा भा रहा है। पता नहीं यह भ्रम कैसे फैला है। परन्तु लोग तो यही मानते मालूम होते हैं कि जो काम करता है उसको बुद्धि बिलकुल मारी जाती है, मन्द और जड़ हो जाती है। कुदालीसे कोदनेवाले और चक्की पोखनेवालेके हाथोंमें घट्टे पड़ना तो हम समझ सकते हैं परन्तु उसकी बुद्धिमें भी घट्टे पड़ जाय यह विचित्र कल्पना है। अनुभव तो यह है कि काम करनेसे बुद्धि तीव्र होती है, उसका निरूपण-बल बढ़ता है। जैसे घोड़े पर चढ़कर जहाँ जाना हो वहाँ हम वेगसे पहुँच जाते हैं वैसे बुद्धि भी काम पर सवार होकर ही वेगवान बनती है। जितना सही है कि सवार यदि घोड़े पर बैठा हो तो ही भुसे घोड़ेके वेगका लाभ मिलता है वैसे ही बुद्धि यदि भुषोंके साथ जुड़ी हुमी हो तो ही भुसे भुषोंकी गतिका लाभ मिलता है।

यह ठीक है कि काम करनेवालोंकी बुद्धि बहुत बार जड़ निस्तेज और मन्द पायी जाती है। यदि वे वेमनसे काम करें तो भिसेके भिबा और क्या परिणाम भा सकता है? जैसे जोगोंका काम तो जैसे जैसे हो जाता है, परन्तु मन आलसी और मन्द रह जाता है। याव यह है कि शरीरका आलस्य मनुष्यको जितना मीठा लगता है उससे भी मीठा बुद्धिका आलस्य रूपता मालूम होता है। भिगभिमे वे जैसे शरीरके भयसे बचते हैं वैसे बुद्धिने भयसे भी दूर रहते हैं। परन्तु शरीरमें थोड़ा-थोड़ा पेट और मुँह रखा है जिसलिये सी की सदी आलसी रहनेसे तो काम नहीं चलता। हाथ-पैर कुछ तो हिलाने ही पड़ते हैं। पेटके सातिर सोम भेनी पनु-माप्न हुनर भुषाग भादि भादि-भादिके काम करते हैं परन्तु बेगार समझकर करते हैं उसके बिना बुद्धिके बिना करते हैं। भिमे भेक हर एक हाथ-पैरोंमें कृपलता जकर जाती है ऐतिव

बुद्धि अधिकसित रह जाती है। यदि बुद्धिको साथ रखा जाय तो ये ही काम कितने प्राणवान और ज्ञानके स्रोत बन जाय ?

आधममें हम बुनियाके जिस प्रचलित धर्ममें नहीं फसना चाहते। हम बुद्धि और कामकी जोड़ीको साथ साथ चलाना चाहते हैं। जैसे करके हम कामके द्वारा बुद्धिका विकास करना और खुसे तेज बनाना चाहते हैं तथा बुद्धिके द्वारा कामको आसान और सफल बनाना चाहते हैं।

जिसके बराबरा भोगोंमें खुंसे काम और नीचे कामके भेद कर दिये हैं। कुछ कामोंकी तो जाति ही स्त्री-जाति है। मुहें रुझके या पुस्य कर ही नहीं सकते। आटा पीसना खाना पकाना बरतन मांजना बगर काम स्त्रियां हैं। खुनके संगसे रुझके जानने बन जाते हैं। मनुष्य अकेला हो तो भूखा रहेगा अपना बाजारमें जहाँ-तहाँ खाकर घरीरको बिगाड़ेगा परन्तु सुद खाना कैसे बनाये? मां बीमार हो और परेशान हो रही हो तो भी खुसे बरतन मांजनेमें या पीसने-कूटनेमें मदद कैसे दी जाय? घरका चछानेका काम भी तो स्त्री-जातिका ही माना जाता था न? हम सब जानते हैं कि यह मायगठा दूर करनेमें गांधीजीको कितना परिश्रम करना पड़ा है।

जिसके सिवा जैसे समाजमें जाति-यातिके भेद पैदा कर दिये गये हैं और ब्राह्मणसे भयी तकके अंध-नीच भेदोंकी निसेनी बना दी गयी है, वैसे काममें भी जातिभेद सृष्टे कर दिये गये हैं। अिनमें गंदगी साफ करनेसे सम्बन्ध रखनेवाले काम सबसे नीची जातिके हैं। रास्ता झाड़ना और पाखाना साफ करना अंगीके काम हैं जितना ही नहीं ये काम स्वयं ही भंगी हैं। ये काम केवल गंदे ही नहीं माने जाते अिनमें कुछ न कुछ अधर्म—पाप भी माना जाता है। अिमसिअे लोग अपने घरके सामनेकी गली कितनी ही गंदी हो तो भी खुसे वुहारनेको तैयार नहीं होंगे। अपने घरका पाखाना नरकसे भी बुरा बन जाने देंगे परन्तु खुसे धोयेंगे नहीं। वे मनमें कहेंग जिस लोककी गंदगी सहन करना अच्छा है परन्तु अधर्म करके अगले जन्ममें नरक भागना ठीक नहीं।

हम आधममें कामोंके बारेमें जैसे जातिभेद भी नहीं रखते और वर्गभेद भी नहीं रखते। हमारे यहाँ न सो कोअी काम भूँचा है और न कोअी काम नीचा है। न कोअी काम पुस्यका है न कोअी काम स्त्रीका है। हम मानते हैं कि सभी अुपयोगी काम भूँचे हैं पवित्र हैं, बल-वर्धक और बुद्धि-वर्धक हैं मनुष्यसे हमें बेकता बनानेवाले हैं।

हमारे यहाँ भी काममें अंधे-नीचेका अेक अलग प्रकारका भेद अस्तर है। जो काम केवल हमारे अपने अिअे हो वह नीचा और जो सबकी सेवाके अिअे हो वह भूँचा। हम अपने अिअे काटकर कपड़ा पहन लें यह काम अच्छा अस्तर है परन्तु आधमके अिअे या दरिद्रनारायणके अिअे काटना भूँचा काम है सुद मोजन बनायें और धुव खायें यह ठीक है परन्तु आधमक अिअे मोजन बनाना भूँचा काम है। स्वयं

फासड़ा लेकर घौंच आर्य और अपना मस गाड़ दें यह जरूर अच्छा है परन्तु आधमके पाखाने साफ करना अंधा काम है और सब आधमबासी मिसकर गांवके सार्वजनिक पाखाने स्वच्छ-सुन्दर बना आर्यें यह अुससे भी अंधा काम है।

हमारे सिधे तो सबसे अंधा काम वह है जिसमें सबसे अधिक सेवा हो। जिस प्रकार हमने मींगीके कामका आधमके सब कामोंका शिरोमणि माना है अुसे महाकार्य की पदवी प्रदान की है। जिस कामके करनेमें बिल्कुल पाप नहीं है बुरे हरिजनोंकी सफाई दद्याका काम जुटाकर अुससे यह काम करना ही हमारी दृष्टिमें पाप है। वही काम हम स्वयं अपनी धुनाकी जीतकर संभावामसे करें तो हमारे सिधे यह पवित्र बन जाता है।

काम करनेको लोग बड़े बड़े पहाड़ों पर घने हुने सुदृढ़ और अत्रेय दुर्ग बना समझते हैं। कुछ कामका दुर्ग जिस विश्वासके पहाड़ पर बना होता है कि 'शरीर-धम दुःख है' तो किसीका दुर्ग 'आलस्य और बलधिके पहाड़ पर बना होता है। कुछ कामांका दुर्ग अंध-नीचके भेदोंके पहाड़ पर, तो कुछका जिस अर्थमिक मान्यताके पहाड़ पर बना होता है कि 'अुसे करनेसे अर्थमें हो जायगा'। जिनमें भी यदि किसी एक कामका दुर्ग कठिनसे कठिन पहाड़ पर स्थित हो तो वह हमारे महाकार्य का अर्वादि पाखाना-सफाईका है। जिसके मसावा अुसके चारों ओर धुनाकी गहरी खाबी होनेसे वह और भी दुर्गम बन गया है। आप नये-नये और अुसाहमरे भाषे हैं जिससिधे मेरी सलाह है कि आप किसी समय अुस पर छापा मारकर अुसे जीत लें। आप जिस दुर्ग पर अपना झंडा फहरा सकेंगे तो फिर खाना बनाना आग पीसना, झाड़ू मगाना पानी भरना वगैर छोटे छोटे दुर्ग जीतनेके सिधे आपको बलग लड़ाकिया नहीं लड़नी पड़ेंगी। आपकी विजय-यताका सबसे अंधे दुर्ग पर फहराती देखकर भिन छोटे दुर्गोंके दुर्गपति पस्तश्चिन्मत्त हो आर्यें और सके सड़े दिखाकर आपन सामने सुझहके सिधे गिड़गिड़ाने लगेंगे।

स्वच्छता-सैनिकों की तालीम

महाकार्य के सवधर्म ही आज हम कुछ और बातें करेंगे।

बाहरके समाजसे यहाँ कोअरी नया आदमी आ जाता है तो उसकी ममत्तमें यह नहीं आता कि हमारा स्थान खेतोंके बीचमें होने पर भी हम पासाने क्यों रखते हैं? खुले खेतोंमें खीच न आकर हम क्यों भ्रम्य ही नरकवास खड़ा करते हैं? अनावश्यक पासाने खड़े करना और फिर अन्हें मिट्टीसे ढांकना और साफ करना जिसमें क्या बुद्धिमान्नी है? यह पेट मलकर दर्द पैदा करना नहीं तो और क्या है? जहाँ गंवगी नहीं थी वहाँ स्वयं गंदगी पैदा करते हैं और फिर उसकी सफाई करते हैं। जहाँ बाज नहीं थे वहाँ बाटे घोते हैं और फिर असाबने बैठते हैं। ये आश्रमवाले अभ्यावहारिक बहे जाते हैं सो गलत नहीं है बरखा।

मैंने अती कुछ संस्कारों देखी जरूर है जो हमारी ही तरह गांवोंमें होती है। कोअरी नदी किनारे या समुद्र-सट पर किसी रमणीय स्थान पर होती है तो कोअरी हमारी तरह खुले खेतोंमें। यहाँ अन्हें हमारी तरह पासाने रखनेकी जरूरत नहीं मामूम होती। नदीके किनारे रहनवाले नदीका पवित्र किनारा बिगाड़ते हैं और समुद्र-सट पर रहनेवाले भोग सुन्दर चौपाटियां गंवी कर देते हैं। जिसके प्रसा विचारहीन भोग समाज प्रोही कृत्य और क्या हो सकता है? परन्तु संस्कारों जैसा करती है जैसा ही आसपासके गांवोंके भोग भी करते हैं तो कौन किससे कहे?

खुले खेतोंवासी संस्कारों जब भैसा व्यवहार करने लगती है और पड़ोसियोंके खेतोंका अपयोग खीचने लिये करती है तब वे नदी-किनारेवालोंकी तरह बच नहीं पाती। अन्हें खेतोंके मालिकोंकी गालियोंकी प्रसादी अच्छी माधामें चलनी पड़ती है। जैसे अवसर पर संस्कारवासी अपनी मूर्खता न देखकर भ्रष्ट किसानोंको ही दोष देते हैं "कैसे जब है हमारे देखके किसान! वे सादका मूल्य ही नहीं जानते! किसान सादकी कीमत आपसे कुछ अधिक जानते हैं। परन्तु साद डालनकी यह कौनसी पद्धति है? भिन खेतोंमें अन्हें दिनरात काम करना होता है, भिन खेतोंकी मिट्टी अन्हें रोज रौबनी पड़ती है, अन् खेतोंके भोग यह कैसे सहन कर सकते हैं कि वहाँ मलमूत्रकी गंदगी फैले?

हमारे आश्रमके खेतोंको जब पड़ोसियोंके अच्छे बिगाड़त है तब हमें यह कहाँ बर्बाद होता है? भिन खेतोंमें हम नींदने गोरोंके काम करने जाते हैं घामके समय भुनमें भुनने जाते हैं और सेट भी लगाते हैं। हमारी भिच्छा यही होती है कि वे काँचकी तरह साफ रहें।

दूसरी संस्कारोंकी बात क्यों की जाय? हमारे भिन आश्रममें भी बहुत गुरुके दिनोंमें पासान नहीं थे। हमारे विचार भी तब भूपरके जैसे ही थे। हम भी यही मानत

ये कि खेतोंमें खीच आयेगे तो खेतवासोंको खादका काम मिलेगा। पड़ोसी भल्लू ये, परन्तु भल्लू स्त्री-मुख भी गंदगीको कब तक सहन करते? भुनकी भालाजी बितनी जरूर थी कि वे साठी ठेकर हमें मारने नहीं आय। परन्तु धीरे-धीरे जसंतोप बनने लगा। हम समझ गये।

फिर भी हमें पालाने बनानेका विचार नहीं आया। हमने फावड़ा या कुदाली लेकर खीच आनेका रिवाज डाला। खेतमें ही खीच जाते थे परन्तु प्रत्येक मनुष्य खड़ा खोदकर बैठता और झुठले समय उसे मिट्टीसे ढंक देता था। परन्तु भिम सुधारसे भी छोड़ोफी नाराजी मिटी नहीं। झुठें यह विश्वास कैसे हो कि हम सब सावधानीसे मण्का गाड़ देते हैं? और जिस तरह गाड़ देनेसे भुनकी बठिनाभियोंका अन्त भी नहीं होता था। झुमटी भुनकी चिन्ता बढ़ जाती थी। झुठें यह जरूर बना ही रहता कि काम करते हुये न भासूम कब मिट्टीके साथ मैला हाथमें आ जायगा!

भिससिन्धे कुछ समय तक हम कड़ों और सबूलकी झाड़ियोंमें जाते रहे। परंतु भिससे मनको चरा भी संतोष नहीं होता था। यह विचार सदा ही लटकता रहता था कि भिस तरह खाद बेकार जाता है। हमारी गंदगी स्वयं हमें आसपास घूमनेवाले लोगों और खानोंको कष्टदायक होती थी। जिसके सिवा हमारा समय-व्यय भी झुलाहना देता रहता था। क्योंकि उसे स्थान आधमसे काफी दूर होते थे। खीच जाकर सौटमा कमसे कम चप्पे पौन घंटेका काम हो जाता था। यह हमारे सिन्धे अय्यार था।

अन्तमें हम भिस निर्णय पर पहुंचे कि पालाने रखने ही चाहिये। और कोभी संस्था होती तो उसे निर्णयके बाद भी बठिनाभी रहती ही क्योंकि पालाने बनाने पर मंगी बुढ़ानेका प्रश्न पड़ा हो जाता। हमारे जैसे छाटसे गांवमें यह गुस्सा नहीं होता। परन्तु हमारे सामन यह प्रश्न नहीं था। हम तो सुब सफाई-काम करनेको तैयार थे। भिस सिद्धान्तको तो मानते ही थे कि हमें सुब सफाई करनी चाहिये। और भीतर ही भीतर कुछ घृणा रही होगी तो वह भितना समय बीत जानेसे मिट चुकी थी।

जिस प्रकार अब यह स्पष्ट है कि हमने आधममें पालाने शुरू करके बहुत ही अच्छा कदम उठाया क्योंकि भिसके बिना आध्यामी सिद्धांतका ब्रेक महत्वपूर्ण अंग अपूरा रह जाता था।

पहले तो हमारी समझमें यह आया कि पालानेका अप्रमाण बितनी सावधानीसे कैसे किया जाय कि वह चरा भी अचरब न हो। कोभी मंगी आकर पागाता माफ़ कर जाता है तब सोय पालानेकी कोठरीको बहुत ही बुरी तरह गंदी कर डालते हैं। भिसका अनुमय किसे नहीं है? वे मिट्टीसे पालामा डंकनेका रिवाज नहीं रखत और रखते हैं तो उसे अच्छी तरह ढंकनेकी परवाह नहीं करते। बैठक बास्ती दीवारें, फोने सभी बिगाड़ दिने जाते हैं। पानी गिराने या बूँकनेमें कुछ भी विचार नहीं किया जाता। भिसका किसीको खयाल तक नहीं आता कि हमारे ही किसी भागीको यह

गंदगी साफ करनी है जिसलिजे जिस तरह पाखानेका उपयोग करें कि उसे तकलीफ न हो।

शहरोंके पाखानोंमें तो दुगुनी कठिनायी होती है। शौर्गोंको खुद घोनेकी जूना होती है। और मंगीको छू जानेके डरसे वहां घुसने नहीं देते। जिस प्रकार मंगीको अनावश्यक दुःख दते हैं और खुद भी स्वच्छताका सुख भोगना नहीं जानते। जिससे पाखाना अतना गंदा रहता है कि उसका नाम सुनकर ही हमें घृणा होती है।

आश्रममें हमने स्वयं सफाई करनेका निमम रखा है। जिसलिजे अब भुसका रूप ही बदल गया है। पाखानेकी कोठरीका हम किसी स्वच्छ घास और हवा रोशनीवाले अकान्त वाचनालय जैसी रख सकते हैं। अब तो स्वच्छ पाखानोंका अनुभव करनेके बाद कभी जहर या गावके पाखानोंमें जानका अवसर आता है तो हमारा बम घुटने लगता है। जिसमें धंका नहीं कि आप नये आश्रमवासियोंको भी थोड़े समयमें जैसा ही अनुभव होने लगेगा।

हम आश्रमवासी दो महान सुख सहज ही भोग रहे हैं, जो बाहर रहनेवाले शौर्गोंके लिजे लगभग दुर्लभ हैं। भुनमें से थोक है हमारा स्वच्छ पाखाना और दूसरा है खुले आकाशके नीचे सोना। कहीं जाने पर भिन दोनों सुविधाओंके अभावमें हमें पानीसे बाहर रहनेवाली मछलीके जैसी बेचनी होती है।

हम पाखाने खुद साफ करने लगे जिससे हमारे आचार-विचारमें कुछ मौलिक परिवर्तन हो गये हैं। पहले गंदगीसे हमें घृणा होती थी गंदगी देखी कि वहांसे भागनेका भी होता था। अबसे पाखाने स्वयं साफ करनेका हमन अनुभव किया है सबसे जिस तरह गंदगीसे भागनेमें धर्म महसूस होती है। भुसके साथ युद्ध कर देनेकी मिच्छा होती है। कहीं गन्दे पाखाने देखते हैं तो झाड़ू पानी वगैरा साधनोंसे भुन गंदी कोठरियोंकी कामचलाओ सफाई करनेका मन हो जाता है।

खुद सफाई करने लग जानेसे दूसरा और सबसे बड़ा काम हमें मह हुआ है कि मंगीका काम करनेवाले स्त्री-पुरुषोंके प्रति हमारी सहानुभूति अधिक गहरी हो गयी है। अब हमारी समझमें आता है कि किसीकी गरीबी और लाचारीसे काम झुठाकर भुसे अपना मंगी बनाना महापाप है।

अब हमारी समझमें यह भी आता है कि किसीसे मंगीका काम सेना जल्दी हो तो भी सफाईके साधन जैसे रखने चाहिये जिससे भुसका काम जरा भी गंवा न रहने पाये। यह काम करने आये तब घरने मासिकको भुसके साथ रहकर बाधा झुठाने और पानी डालकर पाखाना धुलवाने जगैरमें मदद करनी चाहिये।

जैसे बिचार बन जानेके बाद हमारे हृदयके किसी कानमें भी असुस्यताकी पापपूष भावना रह ही कैसे सकती है? हमारे भेज देशबंधुको अछूत माननेका रिवाज हमारे देशमें कैसे पड़ा होगा जिसने ऐतिहासिक कारण भले कुछ भी हों परन्तु मुझे तो भिन्नी भुत्पति शौर्गोंकी घृणासे ही हुमी दीखनी है।

कितनी भयंकर है हमारे लोगोकी घृणा ! घृणाके मारे वे कितने विचारहीन और पागल जैसे बन जाते हैं ! उनके लिये पासाभा बना दिया जाय और पासमें मिट्टीका ढेर रस दिया जाय ता भी वे उसे काममें नहीं लेंगे। पीछे घूमकर मल पर मिट्टी बालूममें मुहें कंपकंपी हो आती है। वे खुसेमें ही शीघ्र जायेंगे। जिसमें भी दूध जानेका आलस्य होता है और खेतमें बैठने लगे ता किसान धोर मचाते हैं। जिसके लिये वे गांवके निकटवर्ती ताकावाँ नवियोंके किनारों बगबा रास्तों पर बैठते हैं। जिसके फलस्वरूप ताकाव-नदीका पानी भर्राय होता है आने-आनेवाले ग्रामवासियोंके पैर खराब होते हैं और गावमें घुसते ही आसपास भयंकर दुर्गन्ध आठती है। आज प्रत्येक गांवकी स्थिति ऐसी हो गयी है।

घृणाके कारण हमारी बुद्धि बिल्कुल बड़ हो गयी है। हमें सूझता ही नहीं कि गंदगी न होने देनेके लिये किस नियमोंका पालन करना चाहिये। गंदगी साफ़ करनेका अच्छेसे अच्छा तरीका ढूँढनेका अुपाय भी हमें नहीं सूझता। हमारी घृणावासी बुद्धिने हमें यही सुझाया कि सफ़ाई-काम करनेवाले लोगोको हम दूर रखें और उनका स्पर्श न करें। 'कैसे मैंसे सोग है ! यह कह कर हम मुह बनाते हैं और खुसे दूर भागते हैं। मुहें स्पर्श नहीं करते अुन्हें पास नहीं आने देते और गावमें रहने भी नहीं देते। हमारी घृणा ता सीमा पार कर चुकी है। हमने खुसे धर्म ही बना डाला है। हरिजनोको गांवके कुर्से पानी नहीं भरने देते अुनके बच्चोंका गांवकी पाठशालामें पढ़ने नहीं आने देते बीमार हो जाय ता अुनकी दवाखाने नहीं करते यहाँ तक कि भगवानके देवालयमें भी हम अुन्हें दर्शन करने नहीं आने देते।

असी विचारहीन घृणासे हमने हरिजनका ता द्रोह किया हो है साथ ही घृणा करते करते हम खुद भी गंदगीके नरकसे घिर गये हैं। हमारे रास्ते हमारे पाखाने हमारे कुर्से-बाबड़ी हमारे नदी-तालाबोंके किनारे और हमारे गांव जैसे गंदे हो गये हैं वैसे दुनियामें कहीं भी नहीं होंगे। यह हमारी घृणाके पापका ही फल हमें मिला है।

जिस तरह गंदगीसे घृणा रखकर पागलोंकी तरह खुसे दूर भागनेमें क्या मनुष्यता है ? हमारा महाकार्य जिस घृणाको जीतनेकी हमें सुन्दर सिखा देता है। जिसके सिवा हमें अपनी ही घृणाको जीतकर और सफ़ाईसे रहकर संनोप नहीं कर लेना है। हमें स्वच्छताके बीर संनिक बनना है। हम अपने छारे देशको गंदगीके कर्मजम अुमारना चाहते हैं। हमारी प्रजा एक ब्रह्मतेमें पवित्रताकी पुनारी बन गयी थी। हमें फिरसे अुन वैसी ही बनाना है। किसी भावनासे हमने आधममें पापान रने हैं और हम अुन्हें खुद ही साफ़ करनेका शौक अपनेमें बड़ाते हैं।

अस्पृश्यता निवारणकी कुंजी

कल हमने देल किया कि हमारे पाखानोंका और स्वयं पाखाना-सफाई करनेका हेतु यह तो है ही कि हमें सफाईसँ रखनेको मिले परन्तु अतना ही हेतु नहीं है। हम जिस कामके भरिये स्वच्छता-सैनिककी तालीम भी पा रहे हैं। हम वेशसे पाखाना-सफाईकी घुगाको मिलाव कर लोगोंमें स्वच्छताका शौक सफाईके कामका शौक फैलाना चाहते हैं।

परन्तु क्या आप जानते हैं कि जिसके पीछे जिससे भी बड़ा श्रेक सीमरा हेतु है? वह हेतु है सफाईका काम करनेवाले परम अपकारी हरिजनोंकी प्रतिष्ठा बढ़ानेका देशमें से अस्पृश्यताके पापको जड़से मुखाड़नेका।

भंगी अपना धंसा बबकर डरकर, पेट भरनेका दूसरा कोश साधन न होनेकी साधारीसँ करते हैं। वे दुनियाके सामने सिर झुका नहीं कर सकते। भैसी ह्वास्तमें वे लोगें यह मांग करनेकी हिम्मत कहासे लायें कि पाखानेमें जम साधन रखिये जिससे हमारे हाथ-पांव वगैरा अंग खराब न हो और मिट्टी काममें लीजिये? यह कहनेका साहस भी वे कहासे बटोरें कि अगर हममें पाखाना साफ कराना हा तो मुसकी कोठरी बड़ी बनालिये और हमें मुसक भीतर आने दीजिये? तब फिर यह तो वे कह ही कैसे सकते हैं कि जब हम काम करने आयें तब घरबाह्य हमारी मदद करें? यह मांग भी वे कैसे कर सकते हैं कि हम सिर पर मला अठानेका तयार नहीं हैं जिसलिये हम कहुँ बेनी गाड़ियाँ हमें बीजिये और मैला गाड़नेके लिये काफी जमीन दीजिये? और यह मांग करनेकी हिम्मत भी अतनी कैसे हा कि हमारे महाने-भोनेक लिये स्नानागार बनवा दीजिये और अतमें काफी मात्रामें पानीकी व्यवस्था कीजिये?

भैसी मांग कोश हरिजसँ करें तो गांववाला या नगरपालिकाके सदस्य बड़ी-बड़ी आलें निकालकर भूम पर गुर्रावेंगे मुझे डरा-धमका कर चुप कर देंगे। यह मुनकी बुद्धिमें ही नहीं भायेगा कि भंगियोंकी ये मांगें बुचित हैं। परन्तु हम जो पाखानोंकी सफाईका काम करते हैं अपने अनुभवसे तुरंत समझ लेत हैं कि ये मांगें भैसी होनी चाहिये मुनसे बिलकुल हलकी हैं। क्योंकि हम अनुभवसे जानते हैं कि अपर बगामी हभी सुविधाओंमें सँ श्रेक भी सुविधा कम हा तो हम पाखाना-सफाईका काम करनेको कभी तैयार नहीं होंगे। असे साधन दिये बिना किसी भी मनुष्यसँ पाखाना-सफाईका काम कराना कितना भयंकर अतम है यह हमारे जसे अनुभवों जितना समझ सकत हैं अतना और कोश समझ नहीं सकते। हम बेचल समझ ही नहीं सक्ते परन्तु यदि हमारे गांव या शहरमें हमारी कुछ भी चले तो हम खुद ही आगे होकर हरिजनोंकी भैसी सुविधायें दिलावेंगे।

युग युगसे बलिष्ठ स्थितिमें रहते आये, अस्पृश्य माने जाते रहे हरिजन गंदगीके सहवाससे आघी हा जाते हैं अस्मिन्ने वे स्वयं अपनेको नीचे और गंदगी माननेको पैदा हुये मानते हैं। उनसे यह आशा कैसे रखी जा सकती है कि वे हिम्मत करके अपुर्णकी मार्ग आज ही समाजके सामन पेश कर देंगे? परन्तु उनके कामका अनुभव रखनेवाले हम जैसे लोग उनकी जरूरतों उनसे अधिक जान सकते हैं। वे जरूरतें पूरी करानेके लिये उनकी तरफसे सहायता हमारा पवित्र कर्तव्य हो जाता है।

सबसे पहला-सफाई करनेसे हरिजनोंके प्रति हमारा रवैया अत्यन्त बदल जाता है। हम उनके अपकारकी कदर अच्छी तरह समझ सकते हैं। उनके दुःखोंसे हम दुःख अनुभव कर सकते हैं। अतः प्रति हमारे मनमें सहानुभूति पैदा होती है। अस्पृश्यताका कलंक हमें असह्य हो उठता है और हमें लगता है कि हरिजनोंके खातिर हम जितना बलिदान दें उतना थोड़ा ही है। यह स्वाभाविक है कि हरिजनोंके मनमें भी केवल बाणीकी सहानुभूति दिखानेवालोंकी अपेक्षा उनका काम करनेवाले हम जैसेके प्रति अधिक प्रेम और आदर पैदा हो।

हमारे आध्यात्ममें शुरूमें कोई हरिजन सदस्य नहीं थे। जबसे हमने पासा-सफाई जारी की तबसे आध्यात्मकी जिस बड़ी कमीके लिये हमारा मन दुःखी रहा चला आया। इसमें हमेशा यही लालसा बनी रहती थी कि हरिजन आध्यात्ममें हम सबके साथ रहें खाने-पीनेमें कामकाजमें सेवामें हम सब ओतप्रोत होकर रहें। आध्यात्मकी जिस शिक्षाको हम सच्ची शिक्षा मानते हैं उसका रसास्वादन करके वे भी अपनी योग्यता बढ़ायें तो कैसा अच्छा हो!

यों तो हमारे यहाँ बाड़े हरिजन जुलाहके परिवार रहते ही हैं। उनको नियमित धंधा देकर उनके साथ समानता और प्रेमका संवन्ध रखकर हम सहज ही उनकी कुछ न कुछ सेवा कर सकते हैं यह बड़ा काम है। यद्यपि वे केवल धंधेके लिये ही हमारे पास रहते हैं फिर भी आध्यात्म-जीवनका कुछ न कुछ अंश उन पर जरूर पड़ता है। उनके घरोंमें सफाईकी लगन बढ़ती है बोलने-चालनेमें भी विवेक और सम्यक्ता बढ़ती है उनके पारिवारिक जीवनमें मारपीट और लड़ाई-बागड़े काफी घट जाते हैं प्रामाणिक व्यवहार और सत्य आदि गुण भी उनमें विकसित होते देखे जाते हैं। गरीबीके कारण यह आशा रखना बहुत अधिक होगा कि वे पीछेके आध्यात्मकी ओर ध्यान दे सकें। अस्मिन्ने वे दो पीछे अधिक कमालकी दृष्टिसे देर तक रुकना चाहते रहते हैं और आध्यात्म-जीवनके प्रारंभिक कठिनाईयों से बचने के लिये शरीर नहीं छोड़ते।

फिर भी जितना तो मामूल होता ही है कि दूर रहते हमें भी वे आध्यात्म-जीवनका सार मिलाएँ वह हमें अपने जीवनमें गुंथ लेते हैं। जिसके कुछ अंशों में अपूर्णता है। जिसके निवा वे धीरे-धीरे अपने कपड़ोंमें खादीका आभोग बढ़ाते जा रहे हैं कठिनाईकी भी अपने जीवनमें दृष्टि कर रहे हैं देशको पहचानने लग रहे हैं

और राष्ट्रीय अस्तुत्यों और समार्यों वर्गोंमें सबके साथ अस्तुताहसे शामिल होने को है। आधमके सफाई जैसे सार्वजनिक कामोंमें हम अन्हें लीधनेका कोओ प्रयत्न नहीं करते तो भी यहाँके वातावरणमें वे अपना कर्तव्य समझ जाते हैं और काममें अपना भाग आप्रहके साथ माँग लेते हैं।

जैसे मेक जुलाहा परिवारने अपने ओक छोटे लड़केको आधमकी शिक्षा लेनेके लिये हमें सौंपा था। अुनके अिस कामको मैं छोटा काम नहीं मानता। अुनकी स्थितिको देखते हुये लड़केसे कुकड़ियाँ भरवाना ही अुनके लिये स्वाभाविक होगा। और पढ़ानेका साहस करें तो भी बाजारमें चलनेवाली सरकारी शालाकी शिक्षा पानेका ही अुन्हें लालच होगा। वह बालक कुछ वर्ष यहाँ रहा था। आधम-जीवनके सभी कामोंमें वह सग सबके साथ रहता था। वह अपनी जातिको विलकुल भूल गया था और अपनेको आधमका ही सबस्य मानकर आनन्द करता रहा। आज भी वह आधम पर खूब ममता रखता है और अपने ब्यक्तिगत जीवनमें आधमकी शिक्षाकी यथाशक्ति रक्षा कर रहा है। आप समझ सकेंगे कि समाजमें प्रचलित अस्पृश्यताके बुरे रिवाजका बर्द अपने दूसरे जाति-माजियोंकी अपेक्षा वह कितना अधिक अनुभव करता होगा। जैसे अनेक युवक निकलें तो अस्पृश्यता अपने-आप मिट आय कितीको अछूत कहनेमें सवर्ण खुद ही शरमाने लगें।

हरिजन-सेवाका काम करनेवाले मित्रोंसि मेरी स्थायी प्रार्थना है कि आधम शिक्षाका जिज्ञासु कोओ हरिजन मिल आय तो अुसे आधमका नाम जरूर सुझाया जाय। परन्तु शिक्षित समाजमें से भी अिस सिह्नीका दूध पधानेकी भिच्छा रखनेवाले अधिक लोग कहीं निकलते हैं कि हम हरिजनके अधिक संख्यामें न जानेका अफसोस करें? फिर भी कोओ साहसी भाभी बन्नी-कमी आ जाते हैं अुस समय मुझे अैसा संतोष होता है कि हमारी ओक बड़ी कमी पूरी हुअी आधमक भेहरे पर आँस ही नहीं यी वह मानो नभी निकल आधी।

जैसे हरिजन सदस्य जब आ जाते हैं, तब मेरे मनमें ओक परेशानी हमेशा बनी रहती है। अुन्हें और सब कामोंमें तो निमजित करते हुये मैं प्रसन्न होता हूँ परन्तु महाकार्य में अुन्हें शरीक करनेको भी नहीं करता। और अिसे हमने महाकार्य की पदवी यी अुससे अुन्हें अलग रखना भी अच्छा नहीं लगता। अिस प्रकार बोहरी परेशानी होती है। पहले क्षण अैसा लगता है कि अिस धंधन हरिजनाको गन्गी और बेहिज्जतीमें डकेल कर अस्पृश्य बनाया अुसमें अुन्हें कैस शामिल करूँ? यहाँ आधममें तो मुझे अुन्हें अुजलसे अुजला काम ही देना चाहिये मुझे अुन्हें अिस तरह मान-सम्मानके साथ रखना चाहिये कि अपने अस्पृश्य जातिसे होनेका स्मरण भी अुन्हें न हो। परन्तु दूसरे क्षण फिर विचार आता है कोओ भी काम भीषा नहीं है। काम तो मनुष्यको अुषा भुठाता है। यह आधम-विद्या क्या म अुन्हें न दूँ? दूगरे सैनिक गढ़गीको देससे निकाल बाहर करनेका ओ मुत्साह अनुभव करते हैं, अुस

बुत्साहको क्या आधमवासी हरिजन कभी अनुभव नहीं करेंगे? मुझे यह अनुभव यदि न हो सब तो बुनके सिधे आधमकी शिक्षा व्यर्थ ही मानी जायगी।

जिस प्रकार मैं गहरे विचारमें पड़ जाता हूं परन्तु हरिजन निज भुने बहुत देर टिकने नहीं देते। वे आधमकी बात नहीं देखते। वे आधमके सब कामोंमें सबसे अधिक बुत्साहके साथ जुट जाते हैं और 'महाकर्म' में भी किसीसे पीछे नहीं रहते। आधम शिक्षाकी गंगा अस्पृश्यताको कितने सुन्दर ढंगसे धो बालती है यह बुरस देख कर परम आनन्द हुआ बिना नहीं रहता।

बैसा विश्वास हो रहा है कि आधमी शिक्षा सच्चा और स्थायी अस्पृश्यता-निवारण करती है। जिससे सर्वत्र यह भूछता है कि वह भूछा है और हरिजन जिस बातको भूछता है कि वह नीचा है। जिससे सर्वत्र गंदगीकी धूनामे बाहर निकलता है और हरिजन गंदगीको सहन कर सनेकी आदतसे ऊपर खुलता है। जिससे सर्वत्र महाकार्य करके पावन बनता है और हरिजन स्वामिमानके साथ 'महाकार्य' करनेकी कला सीखता है। जिससे सर्वत्र और हरिजन दोनोंके हृदय प्रेम-प्रियसे बंधते हैं और दोनों कपड़े कंधा मिठाकर देशके स्वच्छता-सैनिकके पवित्र धर्मका पासन करते हैं।

महाकार्य करते समय आप अपने मनमें ऐसे विचार करेंगे तो बुनमें आपको अप्रुव आनन्द आयेगा। जिसमें से आप भौतिक शिक्षा प्राप्त करेंगे। जिससे अस्पृश्यता निवारणके धर्मकी कुंजा आपके हाथमें आ जायगी।

प्रबन्धन २२

स्वयंपाक

यहां आते ही आपको हमारे अंक या दूसरे रसोधीपरमें भरती कर दिया गया है अथवा यों कहिये कि रसोधीपरके पुराने सदस्योंने आपको पकड़ लिया है।

आप सोचते होंगे कि आधमके भले सज्जन हमारी कितनी परबाह करते हैं हमारे भोजनकी व्यवस्था करनेको वे सास तीर पर जिकूट्टे हुआ है और आपह करके प्रत्येक रसोधीपर हमें कैसे आनन्द रहा है। परन्तु अब जिसने दिनके अनुभवस आप समझ गये होंगे कि जिसमें दिन सज्जनोंकी केवल भसाभी ही नहीं थी। मुझे आपके मान-मानकी व्यवस्था करनेकी विन्ता तो थी ही परन्तु भसाभी विन्ता आपको स्वयं-पाकने काममें लगा देनेकी थी! अब स्वयं आपकी तरफ जितनी गजरसे देखते थे कि भोजन बमानवाले मापीके रूपमें आप कैसे सिद्ध होंगे।

रसोधीपरके शुल्क कार्यमें आपका जिसने निज अनुभव बैसा रहा होमा? आपमें से जो अभी तक चून्हे पर अच्छी तरह बांध नहीं पा सके होंगे, मुझे पुर्जेके कारण आखिरी मसनेके प्रसंग आते ही होंगे। नास तीर पर जैसे प्रसंगों पर क्या आपके मनमें

यह विचार नहीं आता ' आश्रममें अपने हाथसे भोजन बनानेका रिवाज बिन लोगोंने क्यों रखा होगा? जिसमें कितना समय सराव होता है? कितना समय कोमी और अधिक उपयोगी तासीम सेनेमें बिताया जा सके तो कितना काम हो? "

आपको तो भुँजके कष्टसे यह विचार सूझता होगा परन्तु बहुतसे मित्र आश्रमी विभागा कार्यक्रम दूर रहकर देखते हैं और भुजके कष्टोंकी कल्पना करके मनमें पसरते हैं। अन्तर् आश्रमके कष्टोंमें स्वयंपाक सबसे बड़ा कष्ट लगता है।

मैं आपको रोज अलग अलग ढंगसे आश्रमी विचार समझा रहा हूँ। कुछ परसे आप समझ गये होंगे कि कष्टोंसे निबटनेकी आश्रमी पद्धति कुछ अलग ही है। आम तौर पर लोग कष्टोंसे भागते हैं परन्तु हम कष्टोंका बहाबुरीसे सामना करते हैं। जिससिद्धे यदि यह मान लें कि स्वयंपाक बहुत बड़ा कष्ट है तो भी हम जानते हैं कि वह जीवनेका साथ जुड़ा हुआ कष्ट है। उससे भागनेसे कोमी काम नहीं होगा। तो फिर भुत्साहपूर्वक हँसते-हँसते उसका सामना क्यों न किया जाय?

दूसरे, विचार करनेकी हमारी आश्रमी पद्धति ऐसी है कि कोमी काम कष्टमय हो और फिर भी जीनेके लिये करना जरूरी हो तो ग्याय यह है कि उसे हम खुद ही करें, अपने लिये कष्ट मुठानेका फर्ज हम दूसरे पर न डालें। कुटुम्बोमें पुरुष अपना भार स्त्रियों पर डालकर खुद स्वयंपाकके कष्टसे बचे रहते हैं। अपने आश्रममें हम जिस ग्याय पर नहीं चलना चाहते। हम यहाँ स्त्रीक काम और पुरुषके काम भेदा भेन नहीं करते। और करते भी हैं ता जिस तरह कि मनुष्यके भारी काम पुरुष करें और तुल्यमार्गे हलके काम स्त्रियाँ करें। परन्तु भोजन बनाना पीसना कूटना कपड़े धोना आदि काम नीचे और कष्टमय हैं जिससिद्धे वे स्त्रियोंके माये मड़े जायें ऐसा ग्याय हम कभी पसन्द नहीं करेंगे।

अगर पुरुषोंकी तरह स्त्रियाँ भी रसोधी बगैर कामोंको नीचा मानने लगें, तो हमारे परिवारोंकी क्या स्थिति हो? वे अन्तर् नीचा नहीं समझतीं परन्तु अपने स्वाभाविक जीवन-कार्य मानकर अन्तर् प्रेमसे करती हैं अन्तर् अपनी संपूर्ण कला और आत्मा अंकेल कर करती हैं और अन्तर् करते हुये सुखका अनुभव करती हैं। जिस प्रकार जा काम हमारी माताओं करती हैं वह नीचा कैसे हो सकता है? कार्य विभाजनके लिये वे काम स्त्रियाँ करती हैं परन्तु जिसलिये पुरुष अन्तर् नीचा समझ कर जरूरत पड़ने पर भी करनेमें शरमायें यह कैसी विचित्र बात है? जीवनेके किसी भी जरूरी कामकी तरह वे काम भी अच्छ और शुभ हैं और अन्तर् करनेमें किसीको न तो शरमाना चाहिये न अपनी ठोहीन समझनी चाहिये। भिनमें दूसरे किमी भी कामकी तरह जीवनकी शिक्षा और छासीम भरी हुमी है।

यह समझ कम होनेके कारण परिवारोंमें स्त्रियोंका जीवन बड़ी बार बहुत ही दुःखमय हो जाता है। बड़े परिवारोंमें अन्तर् सिर कामका बोझ बूतेसे ज्यादा या

नौकर चाकरके लिये कैसे स्थान हो सकता है? सेवकोंको दूसरे सेवकोंकी जरूरत पड़े तो वे जनताकी सेवा कैसे करेंगे?

परन्तु नौकर न रखनेका जितना ही कारण नहीं है। हमने आश्रमकी शिक्षाका जो पाठ्यक्रम सोचा है उसमें स्वयंपाकको एक महत्त्वके विषयके रूपमें स्थान दिया है।

क्या आप यह सुनकर मन ही मन हंसते हैं? “हमारी संस्था गरीब है हम नौकर नहीं रख सकते जिसलिये हमें सब काम हाथोंसे करने हैं यों कहें तब तक तो हम समझ सकते हैं। परन्तु आपने तो स्वयंपाकको पाठ्यक्रममें शामिल करके सातबे आसमान पर पहुँचाना शुरू कर दिया। माथा है आप यह तो नहीं कहेंगे कि आपको चढ़ा चढ़ाकर चूल्होंमें झोंकनेके लिये हमने ऐसा किया है। सचमुच ही जिस शिक्षाके बिना आश्रमी शिक्षा अधूरी रहती है।

श्रीश्वरकी बड़ी कृपा समझनी चाहिये कि जितने भी कामकाज हमारे जीवनके लिये अधिक महत्त्वके हैं उन सबमें शिक्षाके अत्यन्त भीज मौजूद है। जिस प्रकार हमारे खाने कायक जितनी भी वस्तुओं हैं उन सबमें कुवरातने कृषिकर स्वाद भर दिये हैं उसी प्रकार अनेक सब अप्रत्यागी कामार्थ आनन्द और शिक्षा भर दी है।

जबसे हम स्वयंपाक करने लगे हैं, तबसे आहार और अनेक संबंध रखनवाले अनेक विषयोंके बारेमें हमारी धृष्टि अलग ही ढंगसे काम करने लगी है। मुझे जिस बारेमें काबि धंका नहीं कि आपको भी ऐसा ही अनुभव होगा। पहले तो जितना ही विचार आता था कि खाना स्वादिष्ट बना है या नहीं। खाना बनानेमें देर-सवेर हो जाती तो अभीर बन जाते थे। जिसके सिवा घायब ही कोबी विचार आते थे। हमें पता ही न था कि जिस विषयमें हमें बहुत कुछ जानना समझना और करना है।

चूल्होंके पास रोज २-३ घंटे बैठने पर अब हमें यह विचार आये बिना नहीं रहता कि क्या ऐसा चूल्हा नहीं बन सकता जिसमें धुआँ न हो? हमारे लुके चूल्होंमें भीषणकी बहुतसी गर्मी बाहर निकल कर बेकार जाती है। क्या ऐसा चूल्हा नहीं बन सकता जिससे पूरी गर्मीका लाभ मिले और भीषणमें भी विषयगत हो?

और रोज तीन घंटे स्वयंपाकमें देनेसे यह विचार भी आता है कि जिस काममें जितना समय दिया जाता है अतना क्या सचमुच जरूरी है? हम जो जा चीजें जिस जिस ढंगसे बनाते हैं वे ढंग क्या बिल्कुल ठीक हैं? सब तरकारियोंको धुबाला धुबाला कर हम निःशुद्ध तो नहीं कर डालते? हम रसोत्रीमें जरूरतसे ज्यादा भाग तो काममें नहीं लेते? हम जान-बूझकर तो बर्बत माल नहीं लेते? मेहनत करने और समय गंवाकर लाभ प्राप्त करनेके बजाय खुराकके तत्त्व तो नहीं ग्राँवते?

विचारकी तीसरी दिशा जिस तरफ़ जाती है—हमारी खुराककी चीजोंके गुण दोष क्या क्या हैं? धीरे-धीरे लिये जरूरी घारे तत्त्व हमारी खुराकसे हमें मिल जाते हैं?

अनाजोंको पीस कर बलकट, मुबालकट, पकाकर और अतमें तरह तरहके मिर्च-मसाले डालकर खाना बना ठीक है? कुदरतने ये सारी क्रियाएँ जिन फलोंमें खुद ही कर दी हैं उन फलोंका अधिक सेवन करना बना अशुचित नहीं?

यदि बुद्धिपूर्वक स्वयंपाक करें तो अस्वस्थ बनायास हमें कैसे सिखा मिळती जानी है जिसकी थोड़ी दिशाएँ ही मैंने यहाँ बतायी हैं। जिन सब विचारोंमें से ही किसी दिन हम ऐसी सच्ची राष्ट्रीय खुराककी खोज कर सकेंगे जिसमें बल, बुद्धि और आयुष्य बढ़ानेवाले घटक हों जो देशके गरीबसे गरीबको मिल सके जिसे तैयार करनेमें कमसे कम समय लग तथा अग्नि और मसालोंका कमसे कम उपयोग करना पड़े।

असके सिवा यदि हम कुशल स्वयंपाकी बनें तो ही हमारी नजर केवल आपरी स्वाद पर न रहकर खुराकके छिपे हुए सूक्ष्म स्वादोंकी तरफ आसगी। पहले गलत रंगोंके धब्बे लगाना फिर मुन्हें दवानके सिधे दूसरे रंग बढ़ाना और दूसरे रंगोंको बढानेके लिये तीसरे प्रकारक रंग चुपड़ना यह कुशल विचकारका काम नहीं है। जितनी तरह कुशल स्वयंपाकी बन कर जब हम सूक्ष्म स्वादोंके पारखी बनेंगे तब मसालोंके स्थूल स्वादोंसे जिन सूक्ष्म रसोंको बढाते समय हमारे हाथ काँपेंगे। जिस प्रकार यदि हम स्वयंपाककी सच्ची शिक्षा लेंगे तो स्वादके सच्चे ज्ञानकार बनेंगे और यह भी भीखेंगे कि जिसका दुसरा नाम संयम है।

असक्तता किसी रसोभियेकी तरह हम पाँचिब ढंगसे रसोअी बनायेंगे तो जिनमें से एक भी चीज हमें प्राप्त नहीं होगी। हम तो स्वयंपाककी शिक्षा मानकर ही करेंगे। हम पहले अतर कर, दिलचस्पी लेकर, बुद्धि लगाकर तथा आराम अङ्केसकर स्वयंपाक करेंगे और अतमें से यह शिक्षा और जिससे भी कहीं अधिक समृद्ध शिक्षा प्राप्त करेंगे।

पावन करनेवाला पसीना

हम सब रोग सबेरे तो नहाते ही हैं। परन्तु शाम पड़ने पर नहानेका मन किस किसका होता है यह मुझे आज जानना है।

यों तो आपमें से कुछ लोग पानीके शौकीन होंगे। हमारे आश्रममें गांवोंके बनिस्वत पानीकी ज्यादा खूब है और दिन भी गर्मीके हैं जिसलिये शामको भी आपमें से कुछ लोग नहाते होंगे। लेकिन यह जैसे लोगकी बात नहीं है। हमें तो यह जानना है कि दिनमें मेहनत-मजदूरी करके सब पसीना आया है जिसलिये शामको न नहानेसे जिनका मन बचै न हो जाता है उसे हममें किसने लाग है? जिसके शरीरमें बहुत परबी होनेसे अथवा कोई रोग होनेसे पसीना निकलता हो उसकी भी हम बात नहीं करते। हमारा प्रश्न तो यह है कि पसीना वह निकलनेकी हद तक सख्त मेहनत दिनमें किसने किसने की है?

यह प्रश्न यदि गांवमें आकर किसानों और हलवाहोका जिक्र करके पूछें तो उनमें से हरजेक आदमी अपना हाथ भूखा करेगा। वे सबेरे भले न नहाते हों परन्तु शामको तो अच्छे रूपसे नहाते हैं। जिसके बिना उन्हें खाना भी नहीं माता और नींद भी नहीं आती—अतः वे पसीनेसे तरबतर हा जाते हैं। परन्तु आश्रममें हम सब श्रीमानदारीस जिनका उत्तर दोगे तो मैं नहीं मानता कि बहुत हाथ जुठ सकेंगे। मैं समझता हूँ कि जिस हद तक हमारा आश्रम-जीवन अभी कच्चा है। जिस आधार पर हम राज जिस बातका माप निकाल सकते हैं कि दरिद्रनारायणके जीवनमें और अपने सेवकोंके जीवनमें अभी किसमा बड़ा फर्क है। दरिद्रनारायण सप्स मेहनतमें दिन बिताते हैं जिसलिये सास पड़न पर पसीना पसीना हो जाते हैं जब कि हम मुनक सेवक तुलनामें हल्के काम करके दिन बिताते हैं ज्यादातर बैठकर किये जानेवाले काम करते हैं जिसलिये पसीनेका अनुभव बहुत कम कर पाते हैं।

हाथ जुठवाये बिना भी स्वामी-सेवकके बीचके जिस मेदको नापनेके और बहुतसे चिह्न हैं। स्वामी अर्थात् ग्रामवासियोंके हाथोंकी चमड़ी बड़े परिधमस कड़ी पड़ जाती है हम सेवकोंके हाथ तुलनामें कोमल होते हैं। स्वामियोंके कपड़े पिसते हैं पसीने और मिट्टीके मिश्रणसे मीले होते हैं। सेवकोंके कपड़ों पर सारा दिन बीत जाने पर भी पिसाबी या मीलेपनक चिह्न दिखायी नहीं देते। स्वामी सूखी रोटी खाने पर भी भुसके सब तत्त्व हजम कर सकनेके कारण सुदृढ़ शरीरवाक होते हैं, सेवक आहारप्रास्त्रियोंकी सहायके अनुसार सुराभमें जखरी तत्त्वोंकी बहुत सावधानी रखते हुये भी शरीरसे बीस-डास रहते हैं। स्वामीको सोते ही मीठी नींद आ जाती है सेवकाको दर तक दिया जला कर केटे खटे पड़ते रहना पड़ता है। यह वर्णन हम आश्रमवासी सेवकोंको जिस हद तक लागू होता है उस हद तक हमारा जीवन अधूरा है आदर्शसे नीचा है यही समझना चाहिये।

हम आध्यात्ममें २४ घंटेका हिसाब तो बराबर पेच कर सकते हैं। भुसमें लाजी और बेकार माना जाय ऐसा भेक भी पंटा न बिटानेकी हम सावधानी रखते हैं। नींदकी गोदमें आराम करनेके समयको छोड़ धाकी सारे समय हम किसी न किसी कार्यक्रममें लगे ही रहते हैं। यहां तक तो ठीक है। परन्तु आज हमें यह विचार करना है कि २४ घंटों में स पसीना सानेवाली मेहनतके सिवा हम कितना समय देते हैं ?

यों तो मैं अपना समय प्रार्थनामें कक्षाबाको पढ़ानेमें कातनमें पढ़ने-लिखनेमें, पत्रव्यवहार करनेमें कामकर्ता-सम्मेलनोंमें भाग लेनेमें और शामको दो घड़ी भूमनेमें बिताता हूं और अपने एक एक मिनटका उपयोग करता हूं। बिचारान्तरिक कार्यक्रममें कहीं-कहीं फर्क होता है। व कक्षाभी सुनामी वगैरा भुचोग सीखनेमें अधिक समय देते हैं। जिस हद तक मेरे जीवनसे भुनका जीवन कुछ कम दोषवासा माना जायगा। हम सब पाषाणा-सफाभी स्वयंपाक और गोशाला बगरके कुछ भारी कामोंमें बितना समय बिताते हैं वह हमारे दिनके कामका सबसे भुत्तम भाग है। परन्तु यह भाग धुम्नामें छाटा ही है। संतोष मानने लायक तो बिलकुल नहीं। ये काम कुछ भारी तो हैं, परन्तु जिन्हें पसीना सानेवाले कामोंकी श्रेणीमें धायद नहीं रखा जा सकता।

तब ऐसा सख्त मेहनतका काम कौनसा गिना जायगा जिसके न रहनेसे हमारे जीवनमें कुछ कमी रह जाती है ? ऐसे काम बहुत होंगे परन्तु सेती-पाड़ीके ऐसा भेक भी नहीं है। जमीन खोदना निराभी करना फसलको पानी देना फसल काटना हल चलायाना बगीचा काम करते हैं तब हमें लगाता है कि आज हमने कुछ काम किया। शाम होने पर हमारे हाथ-पैरोंको मालूम होता है कि आज हम बकार नहीं रहे हैं। ओरसे सांभ लेने-निकासनेके कारण लाजी हवा बूब मिलनेसे भेसा अनुभव होता है मानो फेकड़े भी तुप्त हो गये हैं। मस्तीमें आकर कर्तव्य-मालूम करनेका मौका मिलनेसे हृदयको भी संतोष होता है। जमड़ी भी मानो मक्खन ऐसी कोमल हा जाती है। पसीनेकी बूँदोंसे भुसका प्रत्येक छिद्र भुसकर साफ और सुखा हो जाता है।

जिसके सिवा सेतीके कामोंमें एक और बूबी है जो दूसरे मेहनतके कामोंमें नहीं पायी जाती। यों तो बरकी कोठरीमें बैठकर पीसने या बून्हेक पास छेबे समय तक बैठकर स्वयंपाक करनेके काम भारी और पसीना सानेवाले हैं। अथवा कोयी कारखानेमें मजदूरी पर जाता हो और गोटें जुठानका काम करता हो तो वह भी भारी और पसीना सानेवाला काम है। परन्तु जिनमें स एक भी सेतीकी बराबरी नहीं कर सकता।

जिसे हम कठोर परिश्रम कहते हैं भुसके छसपोंमें एक लक्षण पसीना निकसना है। ओर धुतना ही महत्वका दूसरा लक्षण यह है कि हममें सर्वी भुप बरसात ओर हवा बगीरा बरदास्य करनेको सक्ति मानी चाहिये। जिसके सिवा सेतीमें ही अनुकूलता है। सेतीके काम करते हुये किसी समय दोपहरकी कड़ी भुप तिर पर सेलनी पड़ेगी, कमी दांत क्लिकिटानेवासी ठंड सहनी पड़ेगी तो कमी बरसते पानीमें पीये रोपनेका काम करना होगा। जिस प्रकार अतुर्बोकी प्रसन्नता या रोपको

आनन्दके साथ सहन करनेकी और किसी भी मुसीबतमें काम न छोड़नेकी शक्ति शरीर-यंत्रमें खेतीके कामसे ही आ सकती है।

ये दो शक्तियाँ — पसीना बहानेवाली मेहनतकी और सर्षी-गर्मीको समान मानकर सहन करनेकी — अपने भीतर न पदा करें, तो हमारे जीवनमें बहुतसी कमियाँ रह जाती हैं। हम अनेक अपयोगी गुणोंका विकास नहीं कर सकते।

प्रथम तो हमारे मनका झुकाव अपने निर्बाहके लिये कोथी आसान और बैठ कर किया जानेवाला धन्या पसन्द करनेकी तरफ ही रहता है। आजकलके स्कूल-कॉलेजोंमें पढ़े हुये लोग कारकुनी धर्मे पसन्द करते हैं और मेहनतसे सदा दूर रहते हैं। किसानका सठका बरकी खेती-बाड़ी होगी तो भी आपरकी दोनों शक्तियाँ गंवा देनेके कारण कहीं न कहीं नौकरी ही बूझने निकलता है। वह खेतीका स्वच्छ झुत्ती हवाका और स्वास्थ्यप्रद जीवन छोड़कर शहरकी किसी अंधेरी कोठरीमें रहने जाना पसन्द करता है। खेतीका स्वतन्त्र धन्या छोड़कर वह पैसेवाले लोगोंका या आपरके अफसरोंका हुकम बजानेवाला और स्वाभिमान सोकर आमकी डाँट सुननेवाला बन जाता है। पेट भर भिल्लनेवाला सादा पौष्टिक भोजन छोड़ कर और असे पचा सकनेवाला नीरोग शरीर खोकर वह बीमारी गंभी हवा और मिठाईवाली खुराकका जीवन पसंद करता है और खुराकके बदलेमें पोषाकका ठाट नाटक-सिनेमा वगैरा मौनघोक बढ़ाकर अपनेको मुत्ती मानता है। जिस प्रकार सच्चा सुख छोड़कर वह किसिममें दुःखकी तरफ झिझता है? किसीलिये कि पसीना बहाने और सर्षी-गर्मी सहन करनेकी आदत अंसने छोड़ दी और अंससे डर डर वह भाग गया।

सब्त मजदूरीसे झुकानेवाले मनुष्यके मनके विचार भी बिगड़ जाते हैं। वह मेहनत-मजदूरीको और अंस करनेवालेको नीचा मानने लगता है और काम न करने वालेका तथा कपड़े पर दाग न पड़न देनेवालेको अूँचा समझता है। गाँवमें किसानों और मजदूरोंको जिनमें वह स्वयं पैदा हुआ है नीचा मानता है वह अपन माँ-बापसे सगे-सम्बन्धियोंसे अपन सादे घरसे और गाँवसे शरमाता है और पैसा कमाकर शहरवाले जीवनका सुख प्राप्त करनेके लिये हाथ-पैर भारन लगता है। पैसा किसीको प्रामाणिक धन्या करनेसे बन्नी मिला है? भैंसा सोचकर वह छल-कपट और झूठ धित्यादिका आश्रय लेकर अपने जीवनको गन्दा बना देता है। देखिये तो सही! मेहनतकी अरुधि मनुष्यको कितना बदल डालती है? अंसने जीवनमें कितनी तरहसे बहर मिला देती है? जिस रास्ते लग जानेवालेको सवाका विचार तो सूस ही कैसे सकता है? वह दरिद्रनारायणका सेवक बननेके लिये दरिद्रता अपनातेकी हिम्मत कहाँस साय? देशकी आजादीके सातिर कुरखान होनेमें भी अंसे रस कैसे आवे?

बिसीलिये हम माध्यममें जिस प्रकारके जीवनका विकास करना चाहते हैं, जिसमे हमें मेहनत-मजदूरी बन्नी कड़वी न छग बल्कि मुसमें अलौकिक मिठास माझूम हो हमें पसीना बहाना नीचा न समे परन्तु अूँधा झुठानेवाला और पावन बनानेवाला छग। खेती-कामके बिना हमारी संवक बननेकी यह सिंदा पूरी कैसे हो सकती है?

खेतोंके रसायन

कल हम पावन बनानेवाले पसीनकी बात कर रहे थे। उससे हम देख सकते हैं कि आश्रम-शिक्षाकी योजनामें खेती-बाड़ीको काफी स्थान देना हमारे लिये कितना जरूरी है।

यहां हम कातने पींजने और बुननेके मुषोग सीखते हैं। यह सही है कि बिन कामोंको हम बैठकर लिये जानेवाले काम नहीं कर सकते। बुनमें पसीमा बहने जितना तो नहीं परन्तु काफी शरीर-श्रम होता है। जिसके सिवा बिन कामोंको हमारे देशकी आर्थिक परिस्थितिमें राष्ट्रीय महत्त्व प्राप्त हो गया है। यदि हमें ग्रामीण स्त्रियोंकी सेवा करनी हो, तो बिन मृतप्राय बुधोगोंमें फिरसे प्राण पूरने होंगे। और जब तक हम अिनमें निष्पात न हों तब तक प्राण पूरनेका काम कैसे कर सकते हैं? हमें नियमित समय देकर अिन बुधोगोंको सीख सेना चाहिये। अिसलिय अपनी आश्रम शिक्षामें बिन बुधोगोंको हमने बहुत बड़ा भाग दिया है, और यह ठीक ही किया है।

परन्तु कितना होने पर भी हमें स्वीकार करना पड़ेगा कि कल कड़ी मेहनत और सर्दी-गर्मी सहन करने पर जो जोर दिया गया था उससे हम बच नहीं सकते। आरामसे बैठकर पुस्तक पढ़ा करें, सिखा करें बाक-तारका काम किया करें, दुकान पर बैठकर व्यापार किया करें—जिसकी अपेक्षा हमारे अिन बुधोगोंमें शिक्षा अवश्य अधिक है। फिर भी कातनेमें क्या और बुननेमें क्या हमें सज्ज समय तक बैठना पड़ता है, और वह भी ठंडी छायामें बैठना होता है। अिसलिय शरीरको खंगा ताजा और सुदृढ़ रखनेके साधन भी हमें अिन बुधोगोंके साथ पसीना छानेवाले किसी न किसी मेहनतके कामको जोड़ना ही चाहिये।

हम राष्ट्रीय बुधोग कर तो भी सक्त मेहनतसे हमें अवधि न हो जाय, अिसके लिये हमें सदा जाग्रत रहना चाहिये। आज हम नय अुत्साहमें हैं आश्रमके सुन्दर वातावरणमें हैं अिसलिये हो सकता है कि हम अपने मनको बीमार न पड़ने दें। परन्तु यदि हम परिश्रमकी रधि अपने भीतर पैदा न करें, तो विश्वासके साथ यह नहीं माना जा सकता कि हम भी खेतरेसे मुक्त हैं।

मान लीजिये कि देशकी सड़ामी सड़ते हुये हमें बल जाना पड़े और वहां कठोर परिश्रम करना पड़े। हमने यदि केवल पसबी मारकर कातनेके सिवा किसी कड़ी मेहनतकी आदत न रखी हो तो जेसकी चक्कीकी भुपासनाने समय हमारा भी कैसा हो जायगा? हमारी दक्षमक्ति और स्वाभिमानकी जड़ें गहरी होंगी तो हम पीछे नहीं हटेंगे और समस्त शरीरके दृढ़ जाने पर भी चक्की न छोड़ेंगे। वैसे हो तो समझना चाहिये कि हम पर अीस्वरकी बड़ी कृपा है। परन्तु क्या यह अधिक संभव नहीं कि

मेहनतकी आदत न होनेके कारण हमारी हड्डियां अक्सर समय दुखने लगें हमारे मनको धीरे-धीरे डीछा कर दें और डीला मन हमें कामसे बचनेके और सरयाप्रहीका शोभा न देनेवाले मार्ग सुझाने लगे ? या तो हम कमचारियोंके सामने दीन मुह बनाकर कायरता प्रोपित करेंगे मीका मिल जाय तो हमारा काम दूसरेसे करानेका प्रयत्न करेंगे या असी तरकीब निकालेंगे जिससे जमादार हम पर दया करके हमारे बारेमें शूटी बार्ने छिप्त दे । और नीचे गिर रहा मन कहाँ जाकर रुकेगा यह कौन कह सकता है ? कदाचित् जेल हमें जानेका दौड़गी । ग्रामसेवा करते हुए जेलका सतरा अठाना पड़ता है, ऐसा सोचकर शायद हम समूची ग्रामसेवाको ही तिराजलि द देंगे और फिर ता धीरे-धीरे हमारा करबा भी अघर-अधर हो जायगा समय पाकर चरखा भी छत पर पहुँच जायगा और शायद शरीर परसे जाली भी झुतर जायगी । पावनकारी पसीनेकी आदत न रखनेमें यह कितना भयंकर सतरा है ?

दूसरी कल्पना कीजिये । सड़में पैर रखकर हम कुनसे रहत है अथवा पलम्पी मारकर कातसे रहते हैं और पमीना बहनेकी आदत छोड़ बैठे हैं । लम्बे समय तक बीसा भीजन बितावें तो हमारा शरीर नाजुक और दुबल बन जाता है यह गिरी कल्पनाकी ही बात नहीं है । भलेपंग रह तो ही आश्चर्यकी बात माननी चाहिये । हम अनेक मोहोंका और आकर्षणोंको छोड़कर, सगे-सम्बन्धियोंकी बात न मानकर मुदिकलस सबकी तरफ मुकते हैं । जिसमें अगर शरीर तनुस्त न रहे तो बीमारीस दुर्बल हुअे मनको देहाती भीजन असह्य प्रतीत हाने लगता । गांवमें डॉक्टरों और अस्पतालोंकी सुविधा नहीं होती । बीमार आदमीको सर्ष भी ज्यादा करना पड़ता है । यह दहाती जीवनमें हा नहीं सकता । किसीमें से जेक दिन मनकी दुर्बलताक कारणोंमें हम गांवको आखिरी छलाम करके और चरखा बगलमें दबाकर चल दें यह क्या बहुत सम्भव नहीं है ? क्या आपको जिसमें अतिप्रयोजित लगती है ?

और मनकी गति तो बहुत टेढ़ी होती है । दुर्बल मन हमारी सारी श्रद्धाको पलट सकता है हमारे सारे ध्ययमें परिवर्तन कर सकता है । कठोर परिश्रमका स्वात् समझना हमने न सीखा हो तो हमारा मन जैसे परिश्रमको दुख मानने लगता है अक्सर किसी भी तरह झूटनेकी ही मानव-जीवनका ध्यय मानने लगता है । हमारी वैसी मान्यता बनने लगती है कि यंत्र ही मनुष्यको दुखसे बचा सकते हैं । चरखा और करबा हमें बीमे और निक्कमे मालूम होने लगत है और गलसी कारखानोंका मोह जाग्रत हो जाता है । जिस तरह हमारी यह श्रद्धा टूट जाती है कि जिस माग पर पिछले २०० वर्षों चलकर मनुष्य महाविपत्तिमें भिर गया है अक्सर दुनियाका छुड़ानेके क्रिये चरखे और ग्रामसेवाका अवतार हुआ है । पमीनेका स्वाद सन लायक रवि अपने भीतर न बड़नेस जिस प्रकार हमारी आवागम्यता श्रद्धा ही नष्ट हा जाती है । यह कितना भयंकर सतरा है !

यह न मामिये कि ये सब कोरी कल्पनामें ही हैं । लोगोंके जीवनमें मचमुच ऐसा हुआ है । और अमक लोग जो हमारे जैसे अस्वाहसे सेवाने मार्गमें लगे प

अन्तमें मिरास होकर पीछे हट गये हैं। जिसलिज्जे आधमकी शिक्षामें यदि हम सक्त मेहनत और सर्वोन्मीक सहनकी शक्ति अपने भीतर पैदा नहीं करेंगे, अुसमें जो आनन्द है अुसे झूटने कायक मजबूत तन-मनवासे नहीं बनेंगे, तो हमारी शिक्षा बिना सिरक पड़ जैनी हो जायगी। हम केवल पढ़ने-लिखनेमें ही तो नहीं रूने रह्ये हम सो अुपयोग करते हैं और ये कतावी-बुनावी जैसे राष्ट्रीय अुपयोग है—जिस अममें हम पड़े रहें और पसीना बहानेवाली मेहनत न करें, तो यह हमारे अिजे यड़ी असरमाज बात हागी।

जा लोग समाजमें अनेक अुपयोगी बंध करते हैं, अुहें भी जिस बास पर ध्यान देनेा चाहिये। हम देखते हैं कि बच्चियों और माचियोंकी रक्की हड्डी टेडी हो जाती है और जुलाहोंके हाथ-पैरोंके पट्टे सुडील नहीं बन पाते। दूधवा धंवा बग्नेवालों और हसवाभी सोगोंकी तोंब बड़ जाती है बड़भियाकी छाती बडील हो जाती है और गुनाराकी आंखें कौड़ी जैसी होनेके अलावा अुनके शरीर शुक जाते हैं।

अब यों देखें तो ये सब कारीगर ग्राम-जीवनमें अुपयोगी काम करनेवासे हैं। हम यह आरोप नहीं कर सकते कि वे आससी या निकम्मे बैठे रहत हैं। परन्तु अुनके कामोंमें अुहें पसीने और सर्वोन्मीक सहनशक्ति क्नी दो रसायनोंका साम नहीं मिलता। अुहें जिस कमीका साम नहीं होता परन्तु जिससे क्या शरीर पर असर पड़े बिना रहता है? जिन लोगोंको भी अपने धर्कों साथ हमारी तरह सेती जैसे मारी मेहनतके कामाका मेरु बैठाना चाहिये।

गांवके धम्भोंमें कुछ धन्ये जरूर अैते हैं जिनमें ये दो रसायन अपने-आप मिस जाते हैं। कुम्हारका धन्या भैसा ही है। अुसका काम मिट्टी अुठाने और गुंभनेका होता है। जिसलिज्जे अुसमें पसीना निकलने जितनी मेहनत हाती है। जिस सिलसिलेमें अुसे जंगलमें घूमना पड़ता है। घर पर चाफ बराले समय अुसका फौलाब बहुत होनेके कारण अुसे विशाल जगहमें काम करनेका लाम मिलता है। भैसा ही दूसरा धन्या म्वालों और अरवाहोंका है। बार अरानेके सिधे अुहें जंगलमें दूर दूर तक पैदल जाना और सुभी हवामें रहना पड़ता है। रहतका स्थान अुहें भी बिछाल चाहिये। काम भी अुनका बहुत मेहनतका है। अुहें तो दूध-दहीका साम गी अधिक मिलता है। कुम्हारों और अरवाहोंके शरीर पर जिन रसायनोंका सुन्दर प्रभाव स्पष्ट दिखायी देता है। वे जैतीके काम न करें तो बस सजता है। परन्तु दूसरे धन्येवालोंको तो सेतीका काम करना ही चाहिये।

परन्तु यह स्वीकार करना होगा कि सबको सेतीका काम पानेमें कठिनाधियां बहुत हैं। हमारे आधममें यह अेक बड़ी अनुकूलता है कि हमारे पास काफी जमीन है। हो सकता है कि अैसे सब आधमों और देहातोंके सब धन्येवारोंके पास अपनी जमीन न हो। अती परिस्थितिमें पड़ोसियों या जान-पहचानवालोंकी जमीन पर जाकर काम करना भुत्तम मार्ग है।

परन्तु संभव है असा करनेमें समय काफी देना पड़े और सब धंधेदारोंको जिस तरह समय देनेकी सुविधा न हो। हमने आरम्भमें विद्यार्थी वर्गके लिये खेती-बाड़ीका बुध्दोप पाठ्यक्रममें ही रख दिया है जिसलिये कोथी कठिनायी नहीं रही। परन्तु जो खादी-कार्यालय चलाते हैं अथवा जो धंधेके लिये दुनायी करते हैं, वे रोब खेतीमें समय नहीं दे सकते। मैं सुद तो मानता हूँ कि खेतीके रसायनोंके आतिर अन्हें भी खेती-कामके लिये समय निकालना ही चाहिये। आग्रह रसें तो वे जरूर समय निकाल सकते हैं। असा करनेसे धुनके धंधेका काम कम नहीं होता बल्कि अल्ताह अमंग बपछता और सूखवूस बढ़नेसे अधिक होता है और अधिक त्रिबन्सीसे होता है।

फिर भी धुनके जैसेकि लिये खेती-काम न मिल सकनेकी कमी पूरी करनेका दूसरा अपाय व्यायाम है। दंड बैठक मुगदर वगैरा कसरत करने और सुखी हवामें धुनने तथा दौड़नेसे कुछ हद तक खेती-कामकी कमी पूरी की जा सकती है। पाठ-शाळाओंमें पढ़नेवाले विद्यार्थी शिक्षक और बैठा धंधा करनेवाले दूसरे लोगोंमें कुछ सावधान लोग ऐसे व्यायाम करके अपने धरीर गठीले सुबोल और मजबूत रख सकते हैं।

जिसमें शक नहीं कि व्यायामसे थोड़े समयमें आवश्यक परिश्रम हो जाता है और धर बैठे झुले आगनमें या सुखी छत पर यह परिश्रम हो सकता है। समझके साथ यह परिश्रम किया जाय और अुसकी योग्यता जिस ढंगसे बनायी जाय कि अपने अपने धंधेमें जिन वर्गके हिस्से श्रमका काम न आता हो अन्हें श्रम मिल जाय तो धरीरकी दृष्टिसे यह व्यायाम हमारी जरूरत पूरी कर सकता है।

परन्तु खेती करनेमें जीवनकी दृष्टिसे अत्यन्त कीमती जो दूसरे लाभ मिलते हैं वे नीरस व्यायाममें कैसे मिल सकते हैं ?

खेती करनेसे हमें व्यायामके आनन्दके साथ कुछ न कुछ अपयोगी काम करनेका संतोष मिलता है मनमें प्रामाणिक परिश्रम करके रोटी कमानेका अुत्साह पैदा होता है। व्यायाममें कसरत होती है परन्तु यह अुत्साह कहाँ मिल सकता है ?

दूसरे, खेतमें काम करने जानेसे हमारे साथ काम करनेवाले अन्य किसान भागी बहनेके साथ हम श्रेयता अनुभव करते हैं अुनके भीतरके अनेक सूक्ष्म गुणोंको हम पहचानने लगते हैं और हम जिस भ्रमसे बाहर निकल आते हैं कि वे अपढ़ होनेके कारण हर प्रकारसे ँड़ हैं। यह अनुभव धर रहकर कसरत करनेवालेको कैसे मिल सकता है ? वह धरीरसे मजबूत होगा परन्तु लोगोंसे तो दूर ही रहेगा।

तीसरे, व्यायामसे धरीर मजबूत बनानेका छोटा रास्ता अपनातेवालेके दिमागसे यह समाक धायद ही दूर होता है कि मेहनतका काम मीषा है। वह दंड-बैठक कियता ही करे परन्तु गठरी या पेटी अुठाकर चलनेका मौका आयगा तब मजदूरी तथाक करने दौड़ेगा। अुसके धरीरमें शक्ति न हो तो बात नहीं परन्तु बीसा अुठानको वह अपनी धानके सिलाफ समझता है। खेती-बाड़ीमें रोब धंधे

मेहनती छोड़ोके साथ काम करनेसे अनुका स्वभाव हममें आ जानेकी पूरी संभावना रहती है।

मिन सब परिणामोंको देखते हुये जहाँ खेती-काम और कहां इत्रिम व्यायाम? सचमुच मिन दोनोंकी तुलना ही नहीं हो सकती। येकमें केवल धम और धरीरका निर्माण है जब कि दूसरेमें जीवनका सर्वांगीण निर्माण है।

द्वितन पर भी व्यायामकी निन्दा करनेका हमारा आचय नहीं है। आप जानते हैं कि हमारे कार्यक्रममें हमने खेती-बाड़ी और दूसरे भारी कामोंको पूरा स्वाग दिया है। फिर भी हम खास प्रकारका व्यायाम भी नियमित रूपसे करते हैं। हम मानते हैं कि हमारी तरह किसानोंको भी कुछ न कुछ व्यायाम करना चाहिये। अनुके शरीर अनुके धर्मके परिणाम-स्वरूप मजबूत तो होते हैं, परन्तु अक्सर अनुमें बड़ी नागियां रह जाती हैं। भुवाहरणार्थ मजबूत किसानोंको सीधे खड़े रहना और बैठना बराबर कदम रखते हुये सड़कझाये बिना चलना या बौड़ना, सफाभीसे कूदना और चपलतासे चलना-फिरना नहीं आता। क्यामदकी टास्कीम न मिसनेसे ही अनुमें यह कमी रह जाती है। नियमित नहरी सांस लेना और सड़े समय तक सांस रोकना भी अनुसे नहीं बनता। प्राणायामकी शिक्षा पाये बिना फेफड़ स्वस्थ और बलवान कैसे बन सकते हैं?

अब आप समझ जायेंगे कि हमारे कातने अनुनेक राष्ट्रीय खुशोग करने पर भी खेती-बाड़ीके पबित्र रसामनोंके बिना हमारा जीवन नुटिपूर्ण रह जाता है, जैसा हम क्यों मानते हैं। हम व्यायाम तो करते हैं, परन्तु यह खेतीके कामका स्वाग नहीं ले सकता। व्यायाम तो हम जिसकिजे करते हैं कि खेतीके काममें जो महारबकी टास्कीम नहीं मिर पायी अुसकी पूर्ति व्यायामसे हा जाय। अपने अपने धर्मसे सम्बन्धित खुशोग खेती और कसरत-बजायद—मिन तीनोंका सुमेख साथें सभी शिक्षा पूरी होगी।

आत्म-रचना अथवा आश्रमी शिक्षा

पाँचवां विभाग

स्वादी धर्म

अनिवार्य खादीका नियम

आश्रममें नये आनेवाले धितना तो जानते ही हैं कि यहाँ खादीके सिवा दूसरे कपड़े काममें सेना सोभा नहीं देता। भिसलिखे वे आश्रममें प्रवेश करनेसे पहले खादीके कपड़े बनवा लेनेकी चिन्ता रखते हैं। आपने भी यह चिन्ता रखी है जिसके लिखे मैं आप सबका आभार मानता हूँ। सषमुख हमारे लिखे यह बात आभार मानने जैसी ही है।

खादीके कपड़े पहननेवालोंको ही आश्रममें भर्ती करनेका हमारा नियम जरूर है, परन्तु क्या आप समझते हैं कि कोखी खादीके कपड़े पहने बिना यहाँ आ जाय तो हम भुखके लिखे आश्रमक द्वार बंद कर देंगे? यह कैसे हो सकता है? आश्रममें आनेकी भावना जिसके मनमें पैदा हुयी खुसे धक्का मारनकी हिम्मत किसकी होगी? हूखमें भावना खुत्पन्न हुयी खुसी क्षण खुसने सूखम अवश्य खादी तो पहन ही ली न? स्वूल खादी जुटानेमें खुसे कुछ न कुछ अड़चन होती होगी। क्वाचित् सुरख पैसा खर्च करके खादी खरीद सकनेकी खुसकी स्थिति नहीं होगी। चायद वह मां बापकी माराखी मोल लेकर आश्रममें आ पहुंचा होगा भिसलिखे खादीका प्रबन्ध नहीं कर सका होगा।

कमी-कमी जैसे पराक्रमी वीर भी हमारे यहाँ जरूर आ पहुंचत हैं जो आश्रममें जानेका विचार आते ही यहाँ नहीं बौड़ आठ परन्तु खुस क्षणसे आश्रममें सोभा देने छायाक जीवन धीमेकी पूर्व तैयारी करने लगते हैं। कोखी खाने-पीनमें सादगीकी आवस जरूरने लगते हैं। कोखी कुसंगके कारण खुसनमें फस गये हों तो खुसन छोड़ देते हैं। कोखी परिक्षमी जीधनकी आदत जरूरने लगते हैं। व आश्रममें आनेसे पहले घरमें ही अपनी समझके अनुसार आश्रम बना सेते हैं। जैसे लोग तो आश्रममें आठ ही रूपमें खुषकी तरह खुसमिल आते हैं। वे न केवल आश्रममें खुशोभित होते हैं परन्तु आश्रमका खुशोभित भी करते हैं।

परन्तु जैसे बिरले लोग तो कमी कमी ही आते हैं। सामान्यत तयार खादी पहनकर कौन आ सकता है? या तो ध जिनके माठा-पिता खादीके आग्रही हो या वे जिनके पास खादी खरीदनेके लिखे पैसेकी गुजाबिधा हा।

अब आप देखते हैं कि हमारा नियम खादी पहननेवालोंका मरती करनका है। परन्तु यह नियम अंसा नहीं है कि खादीबारी मां-बापके रुड़कोंका ही मरती किया जाय अथवा खादी खरीदनेके लिखे जिनके पास पैस हों खुन्हीको रखा जाय। भितने पर भी यदि आप सब पहलेसे खादीकी व्यवस्था करके यहाँ आय ह तो मुझ आपका बचावकी पात्र मानना ही चाहिये।

आप सब मातृभूमिके प्रति भक्ति-भावना रखते हैं और वैसी भड़ा रखते हैं कि आध्यात्मिकी सब बातें अच्छी ही होंगी। परन्तु आजकल वैसी हवा चल रही है कि बहुतसे लोग अनिवार्य नियमोंका नाम सुनकर चौंक अठते हैं। जो संस्कारों अपने यहाँ रहन वासों पर तरह-तरहक नियम लावती हैं वे अन्हें पहचानी तरह लगती हैं। लेकिन हमारे यहाँ तो पग-पग पर नियमोंका साम्राज्य है। अठें तो नियमसे और बठें तो नियमम। काम करें तो भी नियमसे और सोयें तो भी नियमसे। सामा-मीना भी नियमानुसार और कपड़ पहनना भी नियमानुसार। यह कुलम कैसे सहन हो?

भिस प्रकार नियमों और कर्तव्योंका नाम सुनकर जो चौंकते हैं, अन्हें हृदीमें अुडा देनेकी मेरी बहुत अिच्छा नहीं हाती। मेरे मनमें तो अुनके प्रति कुछ सहानु-भूति भी रहती है। हमें भिस देशमें विवेधी राज्यके नियमों और कानूनाके सामने सिर झुकाना कितना कठिन मानूम होता है? वे हमारे जीवनका गला घोट रहे हैं और अुनसे छूटनेके लिये हम बपोंसि तड़प रहे हैं। कोयी आवमी हमस कोयी भीज अनिवार्य रूपमें कराये हमारी अिच्छा न होने पर भी धमकाकर या हमारी कमजोरीका लाभ अुठाकर कराये ता अुससे हमारे दिलको बड़ी चोट लगनी चाहिये। और अच्छी बात होने पर भी वह हमारी अिच्छाके विरुद्ध हम पर लादी जाय तो हमें अुसका कड़ा विरोध करना चाहिये। 'वन्दे मातरम्' मन हमें कितना प्रिय है? फिर भी कोयी जिस तरह मजबूर करने आये कि वन्दे मातरम् बोको नहीं तो तुम्हें कदमें बाध दिया जायगा ता स्वाभिमानी मनुष्यके माते हम भिस मंत्रको बोझनसे भी अिनकार कर देगे। श्रीशङ्करका मञ्जन गाना हमें प्रिय है, परन्तु यदि कोयी जिस प्रकार विवश करन आये कि भजन गाओ, नहीं ता तुम्हारा सिर अुडा दिया जायगा तो सच्चे भक्तकी हृदियतसे हमें वह दुष्म माननेस अिनकार ही करना चाहिये। जिसलिये सादीके वस्त्र हमें प्रिय हैं फिर भी कोयी भिस तरह साधार करने आये कि सादी पहना नहीं तो तुम्हें अंगूठे पकड़नेकी सजा दी जायगी तो अुसकी दी दुजी लावीको हमें छूना भी नहीं चाहिये।

परन्तु नियम नियममें अतर है। नियमका नाम सुनकर चौंकना अर भी अुचित नहीं है। बूसरा अपन नियम हमारे सिर पर अबरन् खाये और हम अपनी सुविधाके लिये अपनी शिक्षाके लिये अुद नियम बना लें ये दोनों बातें अेकही कैंसे कही जायगी? अर्याचारी राज्य अपने कानून हमसे अर-धमकाकर मनबाये और हमारी अपनी संस्था प्रगतिके अुद्देश्यसे हमारे लिये कानून बनाये ये दोनों समान कैंसे माने जायंगे? अर्याचारी तो हमारा अपमान करनेके लिये हमस कानून मनबाता है, जब कि अपनी संस्थाका हेतु तो यही होता है कि हमारा कल्याण हो।

क्या आप यह मानत हैं कि आध्यात्मिके नियमोंको हम अुत्तमक अनिवार्य कानूनोंकी पंक्तिमें रख सकते हैं? ये नियम तो हमारी अपनी शिक्षाके लिये बनाये गये हैं सेबकोंके रूपमें हमारी योग्यता बड़े हमारा जीवन प्राप्तवान अने भिस हेतुसे बनाये गये हैं। वैसी शिक्षा ग्रहण करनेकी हमें आन्तरिक अिच्छा है जिसलिये हमें ये नियम

नियमों जैसे सग ही नहीं सकते बंधनरूप सग ही नहीं सकते। भूखेको भोजन करना क्या भार-स्वरूप सगता है? स्वस्थ मनुष्यको थम करना कभी दुःखदायी सगता है? सेवाभावी आदमीको सेवा करना क्या कभी जुस्म जसा सगता है? विद्या प्राप्तिकी भिच्छा रखनेवालेको विद्याका सेवन बंधनरूप नहीं परन्तु रसप्रद सगता है। हमें भी सेवा-जीवनके लिये तयारी करनेकी तड़प सगी होती है जिस कारण अुससे संबंध रखनेवाली सारी शिक्षामें आनन्द ही आता है। आश्रमके नियम अुस शिक्षाके अुत्तम साधन हैं, जिस थड़ासे हम यहाँ अिकट्ठे हुअे हैं। जिसलिये ये नियम हमें बधम अथवा बस्याचार-स्वरूप कैसे सग सकते हैं?

बेशक जिस प्रकार जीवन बितानेका जिससे पहले हमें मौका नहीं मिला जिस लिये ये नियम हमें कठिन प्रतीत हागे। परन्तु जो कठिन न हो वह शिक्षा कैसी? हर कठिन चीज दुःखदायी ही नहीं होती। सच्चा आनन्द कठिनायीके साध अुसनेमें ही तो है। बीर पुरुष सत्रुको सामने षड़ आया देखकर थसरासे नहीं। अुनमें तो असे अवसर पर सच्चा शौर्य प्रकट होता है।

सादी पहननेका आश्रममें जो नियम है अुसे आप नियमका नाम ही न दीजिये। सष पूछा जाय तो यह हमारे मनमें जो विचार दिन रात रमता रहा है अुस पर अमल करनेका अव हमें अवसर देता है। अुसे नियमका नाम दना अुसकी भाषाका प्रयोग करने जैसा है। कोअी नियम अनिवार्य अर्थात् हमारा मानभंग करनेवाला नियम तो तब कहलायगा जब कोअी सस्या हमें अैसा आवेस द कि सादी फेंक कर आसो तो ही तुम्हें हमारे यहाँ भर्ती किया जायगा। कोअी कोअी बफादार व्यापारी पहले अैसा नियम रखसे षे कि जो सादी पहनकर आयेगा अुसे नौकरीमें भर्ती नहीं किया जायगा। अैसे सोगोंकी नौकरीको अुनके नियमको हम ठुकरा देंगे। सादी पहन कर आनेवालोंको पहले कोर्टे-कचहरीमें सरकारकी तरफसे मनाही की जाती थी। सरकारका अैसा नियम मानकर अुसकी कचहरीमें जाना हमें अरूर नाक कटवान जैसा सगेगा।

जिस अषमें हमारे आश्रमका सादी-संबंधी अनिवार्य नियम न तो जबरदस्ती है न बंधन। हम सबका सादी पर प्रेम है। सादीका सूत स्वयं आपने अथवा आपके सगे-संबंधियोंने काठा हो तब तो अुसका आपको प्रिय सगना स्वाभाविक है। अथवा आपकी सादीका सूत देखके किनी भी गांवमें आपकी गरीब वहुनों या भाभियोंने काठा होगा। बिनके तो आपको सेवक बनना है। आपकी सादीके लिये मेहमत करने वाले बिन भाभी-बहनोंको आप पहचानते नहीं षे कौनसे गांवमें और कौनसी सोंपड़ीमें रहे हैं यह भी आप नहीं जानते। परन्तु अुन्होंने आपके लिये अम किया है आप उनकी बनामी हुअी सादी पहन कर अुन्हें अदृश्य रूपमें मदद पहुंचा सकते हैं। जिस तरह सोचने पर यह सादी आपके लिये वहुत ही पबित्र वस्तु बन जाती है अिसे पहन कर आपके हृदयमें बेधभक्ति अुमझती है। जिस दृष्टिसे देखें तो आश्रमका अनिवार्य सादी पहननेका नियम आपको बंधनरूप नहीं परन्तु परम भुषकारक सगगा।

सादीके नियमके प्रति आपका जिस प्रकार प्रेम भूतपन्न होना आसान है। परन्तु क्या हमारे दूसरे छोटे-बड़े नियमोंके सिद्धे भी आपके मनमें ऐसा ही प्रेम पैदा होगा? सादीके पीछे तो अनेक ऐसी पवित्र भावना है जो हृदयको अच्छी लगती है। सभी नियमोंके पीछे ऐसी भावना नहीं होती। सादी पहननेका नियम तो आप तुरंत स्वीकार कर लेते हैं परन्तु उसे अनेक आस डगस ही सब आश्रमवासी पहनें यह नियम आपको कैसा लगता है? मान लीजिये आश्रमका ऐसा नियम हो कि हमारे यहां सब सफेद सादीके ही कपड़े पहनें। आपमें से किसीको रंगीन और तरह तरहके डिजाइनोंवाली सादी पहननेकी इच्छा होगी। आपको टोपी घोंटी चूड़ी या पायजामेका डिजाइनसार फैशन करना अच्छा लगता होगा। आपका यह मोह यदि बहुत प्रबल होगा तो आपको आपका नियम बहुत ही कष्ट छेगा। परन्तु उसे मीके पर अनेक और भावनाका समझकर हृदयमें अंकित करनेकी मैं सूचना करता हूं। क्या आपको यह भावना प्रिय नहीं कि हमारा आश्रम अकेलिलवाली संस्था होना चाहिये? हम सब अपनी-अपनी पसन्दकी पोशाक पहनें जिससे बचाम आश्रम द्वारा मान्य किये गये डंगकी ही बनमें तो अस्वच्छा असर कैसा होगा जिस पर विचार कीजिये। क्या हमें ऐसा नहीं समझना कि हम अलग अलग विचारों और मनमाने डंगसे चलनेवाले लोगोंका समूह नहीं हैं बल्कि अनेक हाथ-परबासे अनेक आश्रम-पुरुष हैं। सचमुच यह विचार हमारे हृदयमें बड़ा आनंद और बलका प्रेरक सिद्ध हो सकता है।

अलक्षता भैया तभी प्रतीत होगा जब आश्रमके सिद्धे हमारे हृदयमें गहरी भावना हो। मुसकी प्रत्येक वस्तु पर, मुसकी भूमि, मुसके पेड़-पत्तों मुसके मनुष्यों सब पर हमें प्रेम हो। मुसके कार्यक्रमों मुसकी शिक्षा मुसके नियमों मुसके गणवेश सबके प्रति हमें बड़ी ममता हो।

आश्रमके अनिवार्य नियमोंको प्रिय बना लेनेमें अनेक और विचार भी हमें सहायक हो सकता है। आप आश्रममें अभी नये हैं जिससिद्धे आपके सामने तो जो भी नियम आते हैं सब तयार पकै-पकाये ही आते हैं। परन्तु ऐसा समझिये कि आपके हितोंमें नियम तैयार करनेका काम आया है। आश्रमकी तालीम अभी आपके दबिर्में मिला बधी है यह दावा तो आप नहीं कर सकते फिर भी मैं बिश्वासपूर्वक मानता हूं कि आप आश्रमके सिद्धे पोषक नियम ही बनायेंगे। आपको पत्नी बुढ़ना अभी कठिन लगता होगा फिर भी आप बुढ़नेका नियम बनाने समर्थ तो ब्राह्म-मुहूर्तमें ही बुढ़नेका नियम बनायेंगे। आने-पीनमें आपको टीस चरपरे पदायों और मिठावियोंका शौक होगा फिर भी आप नियम बनाने बैठेंगे तो सावे सार्विक भोजनका ही नियम बनायेंगे कपड़ोंके विषयमें भी आप हमारी तरह सादीके सावे और सफेद कपड़ोंका ही नियम बनायेंगे।

ऐसा क्यों? क्या आपने अपने मौजशीक पर अनेक-अनेक विषय पा ली है? नहीं यह बात तो नहीं है। आपको व्यक्तिगत जीवन ही बिताना हो तब तो आप अपनी पुरानी आदतोंके अनुसार ही चले। परन्तु जब आश्रमके सिद्धे नियम

बनाने बैठते हैं तब आपको अकेलम जिम्मेदारीका खयाल आ जाता है आप आप्रत हो जाते हैं। आपने आश्रमकी जो जो कल्पनाओं कर रखी होंगी उन सबको याद कर करके आप अपने प्रति बफादार रहनेका प्रयत्न करते हैं। जिसलिये आप जो भी नियम बनायेंगे उनका दिशा सावगीकी तरफ ही रहेगी कठोर जीवनकी ओर ही रहेगी। आप जैसे नये सभ्यताके बगाये हुये नियम हमारे नियमोंसे भी अधिक कड़े हों तो मुझे आश्चर्य नहीं होगा।

तो आप देखते हैं कि हमारे सिर पर जब जिम्मेदारी नहीं होती तब हम अपनी शिक्षाजीके कारण बाहे सो करने लगते हैं मगर जब हम जिम्मेदारीके भानसे आप्रत हो जाते हैं तब कसा व्यवहार बस्यारकारी होगा जिसके नियम सोच सकते ह। तब जिस आश्रमके अनिवार्य नियमोंका क्या अर्थ है? अिन नियमोंका अर्थ है जिस समय हम स्वयं आप्रत थे गंभीर थे आश्रम-शिक्षणकी दृष्टिसे दृढते थे उस समय भूषा हुआ जीवन-मार्ग जीवनकी अमारत कैसे सही की जाय जिसका शान्त शर्णोंमें हिसाब लगाकर बीचा हुआ नकशा। अमारत बनानेवाले राजको क्या जानकार बिबीनियरका सीचा हुआ नकशा कमी भार-स्वरूप मासूम होता है? वह तो अुलटे अुसकी सहायता ही करता है। वेदाक अुसे बिबीनियरके नकशेमें बतानी हुआ सीमाओंमें रह कर ही अमारतकी रचना करनी पड़ती है। परन्तु यह ध्यान तो अुसे भूलसे बचाता है और परिणाम-स्वरूप अुसे अपनी पसन्दका मकान देता है। बसा ही हमारे अिम्मे हमारे नियमोंका नकशा है।

हमने अपने ज्ञानके प्रागुक्तिके सणोंमें जो नकशा बनाया अुसकी सीमामें रह कर जीवन बितानेमें ही आनंद है अुसीमें सफलता है अुसीमें किन्ही दिन सच्चे संवक बननेकी आशा निहित है। बिना नियमके गाड़ी चलानेमें तो सड़में गिर जानेका ही सतरा रहता है।

राष्ट्रीय गणवेश

सादीके कपड़े पहननेमें हमें एक प्रकारका अभिमान होता है। जिस विचारसे हमारे दिममें भुत्तास पदा होता है कि उसे पहनकर हम आधमके एक सुन्दर नियमका पालन करते हैं। हम सब आधमबासी खेकसा पवित्र द्रवत सादीका गणवेश पहनते हैं। हमें प्रतिक्षण जिस बातका स्मरण बना रहता है कि हम सब असय अलग सरीरोंमें रहते हुअे भी एक ही आधमके भग हैं हमारे हृदय एक हैं हमारे विचार एक हैं, हमारी शिक्षा एक है हमारा ध्येय एक है। और ये सब भावनाओं हमें देनेवाला हमारा आधम है।

हमारे आधमने यही गणवेश क्यों चुना? क्योंकि वह हमारी भावभूमिका भी गणवेश है। जिस कारणसे हमारा सादीका अभिमान कही प्यादा बढ़ जाता है। हमारे देशका यह गणवेश कितना सुन्दर है? हमारे देशके स्वभावमें यह केसा भेकजीव होकर मिला जाता है? हमारे राष्ट्रीय आवर्षों और हमारी राष्ट्रीय भावनाओंका अुसमें कितना मज्झा प्रतिबिम्ब पड़ता है? सचमुच हम अुसके गुणोंका ज्यों-ज्यों अधिक विचार करते हैं त्यों-त्यों अुसके प्रति हमारा प्रेम अभिमान और गौरव बढ़ता जाता है। सादीको हमारे गणवेशके रूपमें चुननेवाले हमारे नेताओंकी बुद्धि और देशभक्तिके सिम्बे हमें अत्यंत आदर अुत्पन्न होता है।

अुसमें सबसे बड़ा गुण यह है कि हमारे बरिष्ठ देशमें जिस किसी भगुण्यके हृदयमें राष्ट्रभक्तिकी भावना अुत्पन्न हो वह अपना गणवेश अपने घरमें ही प्राप्त कर सकता है। यदि अुसके सिम्बे सास तरहका सास बनावटका और सास मशीनका बना हुआ कपड़ा लय किया जाता तो अुसकी जोबमें हमें सहर-सहर और बाजार-बाजार मत्कना पड़ता।

और निठस्थे बनकर, दूसरे कामकाज छोड़कर हम यों मटकें तो भी हम सब अुसके पास कहाँसे ला सकते हैं? हमारे देशमें तो बड़ा भाग सेठिहरों और भीनों जैसे अत्यंत गरीब लोगोंका है। अुनके मनमें बेसका गणवेश बारण करनेकी भावना अुत्पन्न हो तो वे क्या करें? अुनक पास पैसा नहीं वे गरीब हैं जिससिम्बे क्या वे अपनी जिस सुन्दर पुम भावनाको मिट जान दें? क्या भारतमाता जुन्हीकी है जिनके पास गणवेश करीबनेके सिम्बे पैसे ह? और अुनके पैसे जिनके पास नहीं हैं अुनकी यह माता नहीं है? मातासे पूछें तो अुसे अपनी बरिष्ठ सन्तान पर ही अधिक प्रीति है अुसीके साथ अधिक सहानुभूति है। केवल अमीर लोग ही गणवेश धारण करके फिर, जिससे माताको कसे संतोष होगा? वे मज्झे बरन पहुँचें और दीन-बरिष्ठ लोग बिजबोंमें रहें यह नैसकर माताके हृदयका दुःख दुगुना बढ़ जायगा। अपने बरिष्ठ पुत्राको सुन्दर कपड़े पहने धूमते देने तभी माताको संतोष हो सकता है।

जिस प्रकार हमारा गणवेश सादीका हो गया जिसीसिम्बे दीनसे दीन और बरिष्ठसे बरिष्ठ भी मज्झा हो तो अुसे बना सकता है और बारण करके माताको

संतोष दिख सकता है। जिसके लिये उसे पैसे लेकर बाजारमें भटकनकी जरूरत नहीं। कपास वह आंगनमें ही अंगा सकता है। उसमें से बिनीले वह अपनी अंगुलियों से अलग कर सकता है। उस रूथीको वह उसी श्रीश्वरकी दी हुयी सुन्दर दस अंगुलियोंके साथ धुन सकता है और धांसकी छोटीसी तकली बना कर या जरा अधिक अक्ल और होसियारीवाला हो तो धनुष तकली बनाकर उस पर मूठ कात सकता है। उसमें बुत्ताह और कौशल हो तो स्वयं धुन रेना भी मुश्किल नहीं बरबाद अपने आसपास धुन देनेवाले कारीगर उसे जरूर मिल जायेंगे। जिस प्रकार उसे मेहनत तो करनी पड़ेगी। परन्तु क्या उसी मेहनत किसीको बड़वी लगती है? अपनी अर्थ कीमती मिच्छा पूरी करनेके लिये मेहनत करनी पड़े यह तो बड़ सीमाव्ययी बात है। जब तक उसका प्रयत्न चलता रहेगा सब सब तो वह स्वयंके सुखमें ही झूलता रहेगा। अन्तमें जिस दिन वह सादीका गणवेश बनाकर उसे धारण करेगा उस दिनके उसका सुखका वर्णन कौन कर सकता है? जिस अनुभव हो नहीं उसे जान सकता है।

हमारे जैसे सेवकोंके लिये भी यह सादीका गणवेश कितना सुन्दर कार्यक्षेत्र खोल देता है? वह हमें अपने गरीब भाभी-बहनोंको सादीके मार्ग पर लानेकी प्रेरणा देता है। उससे हमारे हृदयमें यह भावना पैदा होती है कि हम अपने धन दीनसे दीन अज्ञानसे अज्ञान और शोषणधामों रहनेवाले फटेहाल भावियों और बहनोंके पास पहुंच जायें मुर्छे फगासी और भुखमरीकी हाछतसे बचनेका रास्ता बतायें और सादीकी धास मुनके गले अुतारें। धुनकी आत्मा जाग्रत हो धुनमें असी आन्तरिक मिच्छा पैदा हो तो हमें कितने प्रकारसे धुनकी मदद करनेका अपूर्व काम मिल सकता है? कपास धुनानेसे लेकर सादी बनाने तककी तमाम क्रियायें हम अुर्छे सिखा सकते हैं।

यह सब अेक दिनमें नहीं हो सकता। जिसके लिये हमें धुनकी शोषणधामों जाकर संवे समय तक रहना पड़ेगा। यहां हम किसीकी तासीम पा रहे हैं न? धुनके बीच धुनके सेवकोंके रूपमें कैसे रहें, किसीकी शिक्षा हम यहां पा रहे हैं। हम अुर्छे सादी तयार करना सिखायें उस बीच जिस डंगसे रहेंगे कि हमारे जीवनसे अुर्छे कोभी धुरा धुराहरण न मिले परन्तु अच्छेसे अच्छा जुदाहरण ही मिले। जैसे सादीका धूपरी गणवेश हमने धारण किया वैसे भीतरी दुःख परित्रका गणवेश भी धारण करके जायेंगे तो ही हम सेवकोंके धर्मका पालन कर सकेंगे। हम साध्वीसे रहेंगे सत्यका जीवन बितायेंगे वेधवधुओंकी सेवामें जीवन लगायेंगे असा करते हुये हम सदा स्वतंत्रताका नशा दिमागमें बनाये रहेंगे स्वतंत्रता जब मागे सब उससे लिये सुग सुविधाओंका बहिष्याम करनेको सदा तयार रहेंगे जेल जाना पड़ तो हंसते-हंसते उसे पहन करेंगे और जिससे भी बड़ी कुर्बानीका अर्घात् सिर देनेका मौका मिले जिसके लिये सदा श्रीश्वरसे प्रार्थना करते रहेंगे।

सादीका गणवेश तैयार करके पहनना तो तुम्हनामें आसाम है। परन्तु उसके योग्य गुण अपने भीतर पैदा करना ही सच्चा गणवेश है। हम सेवक अपने जीवनमें कुछ बर्षमें भी जैसे गुण प्रगट करेंगे तो धुनका असर हमारे दीन देशबंधुओंके जीवन

पर पड़े बिना नहीं रहेगा। वे खादी बनाना सीखकर पवित्र गणवेश पहनेंगे जिस दिन हमें जरूर आनंद होगा हमारी आत्मा सार्थकता अनुभव करेगी, परन्तु हमें सच्चा आनन्द तो तभी होगा जब वे भीतरका सच्चा गणवेश धारण कर सकेंगे।

खादीका गणवेश हमारे लिये कितना विद्यालय, कितना रसपूर्ण और कितना जीवन-व्यापी सेवाक्षेत्र खोल देता है?

अब आप समझ गये होंगे कि हमारे देशका गणवेश पवित्र खादीका क्यों है, वही हमारे आधमका गणवेश क्यों है और जिसके लिये हमें कितना प्रेम और अभिमान क्यों है।

जिसके सिवा हमारा गणवेश दुनियाके सब गणवेशोंसे सुन्दर भी है। कसा-कारोंको शुद्ध सफेद खादीका गणवेश बहुत कलामय लगता है। वैसे तो सारों रंग सुन्दर हैं परन्तु सात रंगोंकी मिश्रबटसे उत्पन्न होनेवाला सफेद रंग सबसे सुन्दर है। अगर हमारी आँख जब न हो परन्तु सासीम पाखी हुम्मी हो तो हमें सफेद रंगमें हरबेक रंगकी छटा दिखायी देगी। ब्राह्म-मुहूर्तमें सफेद खादी पहना हुआ मनुष्य हमें पवित्र आसमानी वेशमें सजा हुआ कोयी देवदूत जैसा लगेगा। ठीक मध्याह्नमें भुसमें हमें सार रंगका साज सजे हुमे किसी योद्धाकी छात्र दिखायी देगी। और सार्धकालकी सुर्षीमें हमें सुनहरे पीले वस्त्र पहने हुये किसी मुनिकी छाँकी दिखेगी। हरे खेतमें लड़ हों तो हमारी खादीमें हरी छटा आ जाती है। सूर्योदयके समय जिसमें सूर्यका चला शक्तता है और सूर्यास्तके समय जिसमें गुलाबी चम्पाकी छाया प्रतिबिम्बित होती है।

जिसके सिवा स्वच्छताके अपासक तो शुद्ध श्वेत खादी पर न्योछावर ही हो जाते हैं। सबभूषण सफेद रंगकी भूमि पर स्वच्छता कैसी भिन्न भूटती है। रंग तो स्वच्छताका सा जाते हैं दबा खते हैं। सार या नीले या साकी कपड़ोंके रंगोंसे आप भल ही खुश हों परन्तु स्वच्छताका अपासक जिससे सम्बुद्ध नहीं हो सकता। पारदर्शक पतले कपड़की तरह सफेद रंगमें से ही स्वच्छता आसपास देखी जा सकती है और जिसके प्रेमीको बनोसा आनन्द बेटी है।

सेनाका मिपाही अपनी साकी वर्षाका बरसात करता हुआ आता है। हमारा साकी रंग कितना ही मैला हो जाय तो भी वह मैला नहीं लगता। स्वच्छताके पुजारीको जिसकी माटी समझ देसकर दया जाती है। मैसको छिपानवाले रंगको अच्छा बतावेबाछेके लिये जिसके मनमें भरा भी आवर अस्वस्थ नहीं होता। जैसे तो शुभ सफेद वस्त्र ही प्रिय है जो छोटेसे छोटे बच्चेको भी सहन नहीं कर सकते, बल्कि पुजार कर बता देते हैं और बीड़कर बच्चा भी न बाला जाय तब तक हमारी रसत्राको साँत नहीं होने देते। साकी कपड़ोंवाला दूसरी बलीख देता है “हमारी पोशाक भेनी है कि बुरसे दुश्मन हमें देख नहीं सकता। जिसलिये हम सलामत रहते हैं और दुश्मनको जाननेसे पहले ही हम उस पर हमला कर सकते हैं।” जिन गुणोंमें भी हम सेवकोंको कैसे विरूपस्वी हो सकती है? हमें न तो किसीसे अपनेको छिपाना है और न किसी

पर आक्रमण करना है। हम तो चाहते हैं कि सब हमें देखें हमारे गणवेशके आर पार पहुँचकर हमारे प्रेमको भी पहचानें और हमारी सेवा स्वीकार करें। हमारा संकेत गणवेश पुमियाको प्रेमभावसे आमंत्रण देता है और असी घोषणा करता है कि हम उसके विरुद्ध सेवक हैं।

अस प्रकार प्रत्येक वृष्टिसे ज्ञातीका शुभ्र गणवेश भूतम है। कलाकी वृष्टिसे वह सबसे सुन्दर है स्वच्छताकी वृष्टिसे सबसे साफ है दीन-दरिद्रोंकी वृष्टिसे वह सबसे सस्ता है—घरमें ही बना लिया जा सकता है और हम जैसे सेवकोंकी वृष्टिसे वह देशसेवाका धाना है। हमारा यह सादा संकेत गणवेश हमें सदा पवित्र चरित्रकी और श्रीश्वरमय जीवनकी याद दिलाता है।

प्रवचन २७

सौ फी सवी स्ववेशी

हमने अपने कपड़ोंके बारेमें बहुत विचार किया फिर भी भया नहीं लगता कि अमी विचार करना पुरा हो गया है। वास्तवमें अस विषयमें हमन सदियोंसे किसी प्रकारका अच्छा विचार दिमागमें आने ही नहीं दिया। हमन विचारोंका अधिकार नरके ही व्यवहार किया है। असलिय विचार अब हमसे बचला से रहे ह और उनको बड़ी सेना आज जेकसाब आक्रमण करके हमारे दिमाग पर अधिकार करने चली आ रही है।

कपड़ोंकी जरूरत पदा हो तब हमें अितना संक्षिप्त विचार ही सूझता है जेबमें पूरे पैसे हैं? जेबमें पैसका जोर होगा तो फिर विचार मागे बढ़ने लगेगा गाँवमें बजाअकी दुकान है? अससे आग विचार चल तो यों चलेगा कपड़ा आँखोंको अच्छा लगनेवाला है? मजबूत है?

परन्तु हमारा देश अत्यन्त दरिद्र है। असलिये अधिकतर लोगोंका तो कपड़ोंके विचारको भुलते ही बचा देना पड़ता है क्योंकि वे जेब टटोलने पर देखते हैं कि वह खाली है और उसका भरना अन्हें संभव नहीं दिसाअी वेता। दहाती लागोंके घारीयों पर हम जो चिपड़े कटकते देखते हैं उनसे असके सिवा और क्या सूचित होता है? वे यही बताते हैं कि कपड़ेका विचार तो अन्हें आया था परन्तु पैसेके अभावमें वह विचार अन्हें छोड़ना पडा। उनका दिमाग बहुत जोर लगाय ता अितना ही विचार करेया कि आसपास कोअी वो पैसे बर्ज देनेवाला है या नहीं। अथवा अुधार देनेवाला दुकानदार हुँदनेकी कोशिश करेगा। असी स्थितिमें कपड़ा मजबूत है या नहीं आँखोंको अच्छा लगता है या नहीं यह सब हिसाब लगाना अन्हें ग्राह ही करे सकता है?

परन्तु अितने संकुचित विचार सूझना केवल सुस्त दिमागकी ही निशानी है। असने सिवा किसी और दिशामें बुद्धि दीड़ ही न सके यह नरकर अनुदिना चिह्न

है। हमारे यहां तो गरीब और अमीर दोनोंने बुद्धिका विवासा ही निकाल दिया है। मनवानोंके विषयमें तो हम समझ सकते हैं कि बुन पर घनका मत्ता सवार रहता है, जिसकिसे चाहे बितना स्वया खर्च करके कहींसे भी अपनी पसंदका कपड़ा खरीद छानेसे अधिक विचार बुनका मद बुद्धे जाने ही नहीं देता। परन्तु गरीबोंकी मबुद्धि तो बरा भी समझमें नहीं आ सकती। कपड़े फट जाने पर क्या बितना ही सूझना चाहिये कि कहीं न कहींसे कर्ज लिया जाय अथवा कहीं न कहीं बुधार देन वाला बजाज ढूँढा जाय? अिसे क्या बीरवरकी दी हुयी बुद्धिका उपयोग करना कहा जायगा? जिस तरह भूख छगने पर किसी आवमीकी भूखकी भाग भुसानेके सिधे पेट पर गीली मिट्टी बांधनेकी मति सूझना मूर्खता कहा जायगा मुसी तरह क्या यह मति भी मूर्खतापूर्ण नहीं है? अथवा छुरी लेकर भूखका दुःख पैदा करनेवाले पेटको ही चीर डालने जैसी यह मति नहीं मानी जायगी?

हम गरीब हों कपड़े फट जानेके कारण ठंडसे पीड़ित हों और यदि परमेश्वरने मस्तिष्कमें बोड़ी सरस सन्मति रख दी हो तो हमें सीधा विचार यही सूझना चाहिये कि “सेतमें से कपास लाकर कात से बुन लें और अंसकी लाठी पहन लें।

यह विचार हमें अेकदम नहीं सूझ सकता क्योंकि चरखे और करघेके धंधे नष्ट हो गये हैं। यहां मशीनोंके कपड़ेका राज्य फल गया है। परन्तु १०० वर्ष पहले हमारी बिलकुल ऐसी दशा नहीं थी। उस समय घर घर चरखा चलता था। लोग कातनेकी कला भूले नहीं थे। किन्तु ही अमीर हों तो भी लोग सूत कातनेमें भीवापन नहीं मानते थे। हमारे लोग फुरसतके दबठ बोड़ा कातनेमें बहुत परिश्रम मानने जिते माजुक नहीं बन गये थे। अलुट घरमें असे बुधोग हावस न करनेकी ही धर्मदका — अकुलीनताका सलज माना जाता था।

ये सब बातें तीन चार पीढ़ीसे जमावा पुगयी नहीं हैं। फिर भी हम बुद्धे बिलकुल भूल गये हैं और कपड़े फटने पर चरखेका विचार हमें सूझता ही नहीं। किसीको सूझे तो अंसकी पिनट्टी पागलोंमें की जाती है।

जिस तरह जब हम अबुद्धिमें फंसे हुये हैं तब दूसरे लोग अपनी अवससे पूरा पूरा काम ले रहे हैं। जिसेण्डके मोरोंने महांकी कातने-भुननेकी कारीगरीका बलकर भुखका गहरा अध्ययन किया। जिन कलाओंकी बुद्धोंने अपने देशमें बाक्सि किया। फिर उन लोगका सोम सावी रोटी-दाससे सुप्त न हुआ जिस कारण बुद्धोंने जिन सब कलाओंकी मशीनोंमें डाला अेबिगकी खोज करके अंससे मशीनें जसायी और डरों कपड़ा पैदा करना शुरू किया। वे सांग पहले हमारे यहांका बना हुआ कपड़ा पहनते थे। अब बुद्धोंने ऐसा करना बन्द कर दिया। शुरूमें बुनकी मशीनोंका मास अच्छा नहीं बनता था और महुंगा पड़ता था। फिर भी बुद्धोंने स्वदेशाभिमानकी भावनासे अपन स्वदेशी कपड़ेको ही आश्रय दिया और हमारे कपड़े पर मारी जकात लगा कर अुने स्वदेशी कपड़ेसे सर्पा करनेसे राक दिया। जिस तरह करत करते नाम सुपरने पर बुन लोगोंने अन्तमें समुद्रके पानीको पीछे हटाकर पर्वत पर चढ़ा दिया। हिन्दुस्तानसे रभीकी गाँठें सद

कर जातीं, मुन्हें अपने देशकी मशीनोंसे कातत और बुनते और मुस कपड़ेको हमारे देशमें लाकर बचनेको रखते। राखसी मशीनोंसे बना हुआ वह कपड़ा दामोंके हिसाबसे देखने पर सस्ता माझूम होने लगा। दधी माल शुरू शुरूमें प्रिम्सिंगके मासस बोड़ी-बहुत स्पर्धा करता होगा लेकिन मुसे अपनी सत्ताका डर विस्वासर कुछल देनेमें मुन्हें क्या देर छगती?

यह सब हो रहा था सब हमने अपनी कुटुंबके कारण कुछ भी विचार नहीं किया अबवा किया तो बहुत संकुचित और अशुद्धिवादी ही विचार किया "बाह यह विधायती कपड़ा कैसा सुन्दर है? अितना सस्ता कपड़ा मिल जाय तो फिर कौन दिन मर जरसेके पीछे परिश्रम करे? मो कहकर हमन जरसेको छत पर चढ़ा दिया।

पुराने संस्कारके कारण कुछ लोग शुरूमें जरसेसे चिपटे रहे कसा भी हो हमारे किसे जरका कपड़ा ही अच्छा है जरखा बान् कर दें तो हमारा दिन कैसे बीते? घरमें मासस रहे तो कंगाली घुस जाय।' ऐसे स्वस्थ विचार थोड़े दिन तक टिके। परन्तु जैसे दीवारको सील रग जाती है वैसे ही बिन पुराने संस्कारोंका सील रग गयी। लोगोंके मन दूसरी ही तरहके हो गये। पहले घरमें अछोग म करना और जो चीज चाहिये मुसके पीछे बाजारमें दौड़ना नीचा माना जाता था अब लोग अक-दुसरेकी हंसी खुझाने लगे "कसे कंजूस हो कि बाजारमें जैसे चाहिये वैसे सुन्दर विधायती कपड़े मिलते हुअे भी अभी तक घरकी स्त्रियोंसे मजदूरकी तरह जरखा कतवाते हो?"

पहले गांवकी जरूरतका मास बनाना गांवके कारीगरोंका हक माना जाता था। कोशी चौकीन आदमी मुन्हें छोड़कर बाहरके कारीगरोंसे काम करा लाता बाहरवालोस सुव बुनवा लाता अबबा जूते सिलवा लाता तो ये कारीगर भगबा लड़ा कर सकते थे। गांवके सयाने आवमी खुनका पक्ष छते थे और चौकीन आदमीको घरमामा पड़ता था। परन्तु विधायती मालके फंदेमें सादे और चौकीन सभी फंम गये। चौकीन लोग मुसे सुन्दर देखाकर और सादे लोग सस्ता मानकर समान लोग मुस पाना आसान समझकर और नासमझ लोग देखादेखी बनवान भनवे मदमें और गरीब लोग कामभ माससके कारण। सही विचार किसीने भी नहीं किया। घरमें मासस्य और घमण्ड घुस रहे हैं जिसका विचार किसीने नहीं किया। गांवके जुलाहे कुम्हार, सुहार, रंगरेज मोषी और चमार बगलके घन्ने लप्ट हा रहे हैं और वे भूखों मर रहे हैं जिसका भी विचार नहीं किया। यह सब अपनी आंखोंके सामन होखे दखकर भी किसीकी आंखें नहीं खुलीं। अितना ही संकुचित और क्षुद्र विचार किया कि "वे भूखों मरें तो किसमें हम क्या करें? हमें तो बाजारमें सस्ता विधायती माल मिल रहा है। मुसे छोड़कर अिनका महंगा माल हम क्यों लें? आंखोंके सामने गांव लप्ट हो रहे थे। मुन्हें रंगकर भी जिनकी आंखें नहीं खुलीं मुन्हें सारे देशकी क्या दया हा रही है जिसका तो सपना भी कैसे आता?

जिस प्रकार विलायती कपड़े के मोहमें जब सारा देश जंघा हो रहा था, उस समय भी देशमें कुछ ज्ञानी पुरुष पैदा हुये। भारत के दादा दादाभाभी नबरोजी और म्यामूरि रानडे जैसे लोग धुंधे हाथ करके पुकारने लगे “विदेशी कपड़ा कितना ही बढ़िया और सुन्दर क्यों न हो और स्वदेशी कितना ही मोटा और भड़ा क्यों न हो तुम स्वदेशीको ही प्यारा मानो। परन्तु जिस प्रकार कबल पुकार करने से ही हमें स्वदेशी प्यारा नहीं लगा। परराज्य छाती पर चढ़ बैठा था। उसने गुप्त रूपसे देशका सत्त्व चूसना शुरू कर दिया था। जिसे बाद जसे कोबी ज्ञानी ही देख सकते थे। दूसरे तो उसे देवका अवतार ही मानते थे। लेकिन उस देव न भीरे-भीरे अपना सच्चा रूप प्रगट किया। उसने महान बंग प्रान्तका बंग किया। यह दया तब देश चौंका। उसे राज्यके साथ युद्ध करनेको तैयार हुआ। नेताओंने रोपमें आकर पुकार की, “विलायती कपड़ेकी होली जलाओ। विलायती कपड़ेका बहिष्कार करो। मांचेस्टरके कारखाने बुझा द्यो बिना अंग्रेज सरकार डीपी नहीं पड़ेगी। वे रोपमें यह भी कहने लगे “बाहिमे ता जापान जर्मनी या अमेरिकाके कपड़े पहना, परन्तु जिन आछिम अंग्रेजोंके देशके तो हरगिज नहीं।

परन्तु सयान नेताओंने सोचा “विलायती कपड़ेका बहिष्कार करनेसे ही क्या होगा? स्वदेशी माल देशमें पैदा भी होना चाहिये। मिसलित देशमें उसकी हवा नहीं। “देशमें स्वदेशी मालके कारखाने खोला मिलें खोले बापके कारखाने खोले चक्करके कारखाने खोले कागजके कारखाने खोले। अंग्रेजों के कारखाने खोल सके तो हम क्यों नहीं खोल सकते? परन्तु कारखाने खोलना कोबी बच्चोंका काम नहीं था। अंग्रेजोंने पास उनका अपना स्वतंत्र राज्य था। बुहने और चूसनेके लिजे तैयार करोड़ लोगोंवासी भारतस्वी गाय होनेके कारण घनक डेर थे। फिर भी देशमें कहीं कहीं कारखाने खुले। तिसके महाराज जैसे नेताओंने मुहें खूब प्रोत्साहन दिया। लोग स्वदेशी कपड़ा स्वदेशी चक्कर स्वदेशी कागज बपरा मिस्तेमाछ करनेकी प्रशिक्षण सेने लगे। स्वदेशी कपड़ेकी मांग बहुत बढ़ गयी लेकिन कारखाने तो उसके अनुपातमें थोड़े ही खुल सके थे। मौका तेसर कारखानोंके मालिक दगा करने लगे। मुहोंने स्वदेशीके मुदारके भिमे थोड़े ही कारखाने खोले थे? मुहें तो अपना बन्नामा था। वे विदेशी कपड़े पर स्वदेशीकी छाप लगाकर बेचने लगे और मोरे स्वदेशी-मक्कोंको खोला देने लगे।

जिस प्रकार बहुत वर्षों तक मड़बड़ी और धांधली चलती रही। लोग समझते थे कि हम स्वदेशी वस्तुका पासन कर रहे हैं परन्तु विदेशी पिछ्छे दरवाजेसे अपना माल घुसेड़ रहा था।

अन्तमें महात्मा गांधी आये। मुहोंने समझाया “विलायती मालका बहिष्कार करने और अंग्रेजोंसे दूध करनेसे हमारे लोगोंकी शक्ति कैसे बढ़ेगी? बिर्मिबक मालका बहिष्कार करके जापान और अमेरिकाका माल सेनेसे तो हम बेकक आधित न रहकर दूसरेके आधित बन जाते हैं। हमारा बल तो तभी बढ़ेगा जब जो बाहिमे तो हम खुद बना थे। तभी हमारे देशका घन देशमें रहेगा। तभी हमारे नष्ट हो रहे

घर सजीव बनेंगे और बेकार श्रिद्धोंके सत्तुमें घिमटो भर आटा धरेगा। गांधीजीने यह भी समझाया “विदेशी और देशी कारखानाओंमें बहुत अन्तर नहीं मानना चाहिये। घरे कारखानदार अपना माल बेचकर हमारा धन खूँसते हैं तो क्या काले कारखानदार बिनामें कसर रखते हैं? और वे सब धर्मावतार बन जायेंगे असा मान सें तो भी उनके कारखानोंका माल बिस्तेमाल करके कराइया वरिद्ध देवशासियोंकी स्थिति कमे मुघरेगी? गांधीका साथ धन तो कारखानदारोंके घरमें बहकर अवनत हो रहा है। गांधीके लाग मरि बेकार बैठे रहते हों तो वे अपन गाँवोंमें ही अपनी आवश्यकताकी वस्तुओं क्यो न तयार कर सें? और दूर दूरके सहरोके कारखानाने पास अपना खर्च करके व चीजें बनवा क्यो जाय?

हमारी मरि अिस हद तक मारी गयी थी कि अितनी मीधी-मी बात भी हम न समझ सके! अब हमन घुड़ स्वदेशीका प्रस लिया और हाथ-कनी हाथ-नुनी सादी हो कामम सने लये।

अिस प्रकार बहुत वर्षों तक घुड़ स्वदेशी सादी पाली। बहुत लोग भातने-पीअने और हाथका सूत बुननेमें होशियार हो गये। बहुतसे किसान घरका कपास रखकर और घरमें सूत कातकर वस्त्र-स्वावलम्बी बने। अत्यन्त गरीब लोग मजदूरी लेकर कातने लये। घरल्लेमें सुधार हुये। छोटा सुन्दर, दो चक्रवाला और पेटीम समा जानवाला परबरा चक्र लोभा गया। सादी भी तरह तरहकी और अनेक डिजायनोंकी बनने लगी। पहरोमें बड़े-बड़े साणी-मञ्हार कुले और कलाके महान अुपासकोंकी आँखोंको सन्ताप देनवासी सुन्दर और मिल्नोंकी स्पर्धामें पीछे न रहनेवाली सादी वहाँ विकन लगी।

अच्छे अञ्छ सादी-सेवक अमिमानके साथ बघाजी पाते थे देखिये अब सादी कसी मञ्छे बनती है! और पहलेसे सस्ती भी होन लगी है। परन्तु महारामा गांधीकी मजर हुयेगा चरला कातनेवाली शोपड़ीवासी बहना पर ही रहती थी। अुहें थंका हुआ ‘सादी सस्ती कैसे हुआ? कातनेवालोंके बलिवान और कर्ष पर तो सस्ती नहीं हो रही है?’ शिवाव फयाया गया तो सन्देह सही निकला। अुहें कातनेकी मजदूरीका पूरा थैक आना रोष भी नहीं मिल्ता था। सादी-सेवकोंको अपने अज्ञान और अति-अुस्ताहमें वह अग्र्याम जो वे स्वयं गरीब कस्तिमोंके साथ कर रहे थे दिखायी नहीं देता था। अुहें नहीं मूमता था कि यह तो कस्तिनोंकी कंगारु चीन वसाका अनुचित लाभ अुठाना कहा जायगा। मूस समयसे हमारे स्वदेशी धर्ममें यह सिद्धान्त वाकिफ हुआ कि कताभी बनानेके काम करनेवालोंको निर्बाह-वेतनस कम देकर काम कराना पाप है। निर्बाह वेतनकी दर देकर तैयार हुआ सादी ही सच्ची सादी है वही प्रमाणित सादी है, अुससे कम दर पर बनी हुआ सादी हाथ-बस्ती और हाथ-नुनी हो तो भी सच्चा स्वदेशी कपड़ा नहीं मानी जा सकती।

अिस प्रकार ५०-६० वर्षक अनुभवके बाद हम अिस बातकी सोच कर सके हैं कि पहने योग्य मसली स्वदेशी वस्त्र कौनमा है। पहले तो हम मिल्लजसे नाराज होकर

दूसरे विवेकोंकी तरफ मुड़े। मुसके बाद स्वदेशी कारखानाकि पीछे लगे और स्वदेशी-व्रत पालनके अभिमानका हमने पोषण किया। पर बादमें यह स्वदेशी भी हमें मैका लगा और हाथ-कत्ती हाथ-बुनी लादी पहननेको ही हमने शुद्ध स्वदेशी धर्म समझा। और अन्तमें लादीमें भी निर्वाह-वैतन देकर निर्दोष बनी हुयी शुद्ध प्रभावित लादी पर हम आ गये। आज हमें बड़ा आश्चर्य हावा है कि हमारे लोगोंको शुद्ध सच्चा मो की सदी स्वदेशी वस्त्र इन्होंने कितना झुम्मा भरसा लय गया! परन्तु अब जमली जीव हाथ सही है, भिसे परमेश्वरका बड़ा अङ्कार मानें और दुबारा पाहे जैसे कपड़ेसे शरीरका ढँक कर विचारहीन जीवनमें न अतरे।

प्रपञ्चन २८

सम्यक्ताके पाश

हम पिछन तीन दिनोंसे अपने जीवनकी दूसरे नम्बरकी आवश्यकता—कपड़े—के प्रश्नकी शूच छानबीन कर रहे हैं। हमने कपड़ेके बर्जिके टाँके ताड़ जाले हैं और जुलाहेके छाने-बाने भी जुलाह दिये हैं परन्तु अभी बरसेका बल निकालकर तथा बर्जिके तनु मलग करके छानबीन करना बाकी है।

अब तक हमने यह मानकर विचार किया कि कपड़ा जीवनकी दूसरे नम्बरकी सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता है परन्तु आज हम मूसमें ही कुठाराघात करेंगे। कपड़ा क्या सचमुच जीवनकी आवश्यकता है? जिस अर्थमें अन्न जीवनकी आवश्यकता है, उस अर्थमें क्या कपड़ा आवश्यक माना जा सकता है? अन्नके बिना तो हम शरीरको कायम ही नहीं रख सकते। क्या कपड़े न पहननेसे शरीरके नष्ट हो जानेका संतर है?

दुनियाकी सब सम्य प्रजायें कपड़े पहनती हैं और सुर्वेसे पहनती जली आयी ह। और बंगली मानी जानवासी आसियां भी अमड़े और पेड़ोंकी छापन अपने शरीर ढँकती हैं—यों कहकर जिस प्रश्नको मुड़ा देना ठीक नहीं। कपड़े न पहनें तो क्या हम नंगे फिरें? जिस तरह जुलटा प्रश्न करके बातको इंसिमें टार देना भी अशुचित नहीं है। हम सत्य-शोभक हों तो कपड़ेका जिस दृष्टिसे विचार करनेसे हमें डरना नहीं चाहिये। आधमवासियोंमें सत्य-शोभनकी अदम्य बुद्धि न हो तो बुनका आधमवास और बुनकी आधमी शिक्षा सज्जित ही होगी।

मैं समझता हूँ कि हम यह तो नहीं मानते कि कपड़े न पहननेसे हम मर जायेंगे। यह बात सही है कि माँ-बापने हमें छुटपनसे कपड़ोंमें लपेटा है और हमारी प्रजाकी सैकड़ों पीढ़ियोंसे कपड़े अस्तोमाल करनेकी आवस पड़ गयी है, जिसलिये अब हमारी जमड़ी नाबुक हो गयी है वह सर्दी-गर्मी सह्य नहीं कर सपती और कपड़े न पहनें तो हमें एक प्रकारकी बेचैनी मामूम होती है। शायद हम बीमार भी हो जायें। जिस अनुभवसे तो हमें वास्तवमें सावधान हो जाना चाहिये। वह हमें जिस विचारमें

झरू वेठा है क्या हमें घमड़ीकी सहनशक्तिको दुर्बल बना देनेवाला कपड़े पहननेका रिवाज कायम रखना है? आजतककी आदतके कारण हमने सहनशक्ति और तन्दुस्ती कुछ कम गंवायी है? जिस आदतको कायम रखकर हमें और किस हद तक शरीरको बिगाड़ना है?

हम आसपास मजूर डालेंगे तो कुछ ऐसे बीमार भी हमारे दस्तानमें आयेंगे जिन्हें गरमीकी रात्रि और खुपाकी मधुरता भी सहन नहीं होती। गरमीमें भी रखायी न ओढ़ें तब तक भुहें नींद नहीं आती। अगर हम न चेहे और किसी तरह पहनने-ओढ़नेकी आदत बड़ाते रहे तो अन्तमें सभी लोग जितने बीमार बन जायेंगे जिसमें बरा भी धंका नहीं।

दूसरी तरफ अपने देशकी तथा दुनियाके दूसरे भागोंमें बसनेवाली जंगली जातियोंको देखते हैं तो वे सम्य लोगोंके मुकाबलेमें बरीब करीब बिना कपड़े ही रहती हैं। जिस कारणसे उनके शरीरोंकी सहनशक्ति सम्य लोगोंकी सहनशक्तिकी अपेक्षा कितनी ज्यादा है? वे सर्दीमें भी सिर्फ लंगोनीसे काम चला सकते हैं।

शरीरकी रचना ही अस्वरूपे जसी की है कि उसकी शक्तियां हम अच्छी आदतोंसे बढ़ा सकते हैं और बुरी आदतोंसे घटा सकते हैं। तो फिर हम कपड़ा पहनने बगैराकी जो आवश्यकता है उसे भी रिवाज जलायें वे अस ही होने चाहिये जिनसे दिनोदिन हमारे शरीर अधिक तन्दुरुस्त और अधिक सुदृढ़ बनें। उसके बजाय ममार आज मुल्टी ही दिखायें जा रहा है। प्रजा जितनी ज्यादा सम्य होगी मुसन ही ज्यादा कपड़े पहनती दिखायी देगी। जंगली जातियां भी कपड़ोंको सम्पत्ताका छक्षण मानकर जब सम्पत्ताकी नकल करने लगती हैं, तब कपड़ेका भार शरीर पर ज्यादासे ज्यादा साधने श्यती है।

हिन्दुस्तानमें हम जेकन्धो सदिया पहले आजके जितने कपड़े नहीं पहनते थे। हम कोशी जंगली प्रजा नहीं थे। ठेठ वैदिक कालसे हमें कपड़े धुननेकी कला आती है। फिर भी हमारे लोग शरीरका बड़ा भाग सुन्ना ही रखते थे। बोती पहनते थे, परन्तु वह आजके जसी लम्बी चौड़ी नहीं होती थी। शरीर पर दुपट्टा ही डाल लेंगे वे और सिर पर कुछ सपेट लेंगे थे। यह हमारे सवगृहस्थोंकी पोशाक थी।

अजन्ताकी गुफाओं जस म्बानोंके पुराने चित्र देखनेमें पता चलता है कि बड़े बड़े राजा और धीमान भी जिससे अधिक कपड़ नहीं पहनते थे। स्त्रियां भी आज पहन्स बहुत ज्यादा कपड़े शरीर पर लपेटने लगी ह। हम मले ही मनमें खुश हों कि हम पुराने लोगोंकी अपेक्षा ज्यादा सम्य हो गये हैं परन्तु भीषी नजरसे देखें तो हमारी आजकी स्थितिमें कुछ होने जैसी कोमी घात नहीं है। मुल्टी दायमानकी बात है। क्योंकि हमने पूर्वजोंकी अपेक्षा अपन शरीरकी घमड़ीको अधिक कमजोर बना लिया है।

हमारे सम्य लोगोंके कपड़े पहननेके रीति-रिवाजको देखकर सचमुच मनमें अक बड़ी धंका पैदा होती है। हम मुहसे जरूर कहते हैं कि कपड़े शरीरकी रक्षाके लिये पहनते हैं परन्तु मुहें पहननेका हमारा हेतु बेबल रक्षाका ही नहीं मामूम होता हमारे

मनमें कोखी दूसरा हेतु भी छिपा जान पड़ता है। हम अधिकांश कपड़े तो सरीरको आवश्यकता हो या न हो 'सम्यक्ताके' खातिर' ही पहनते हैं। पगड़ी, साफा और टोपीको ही छीजिये। धूप और चोटसे सिरकी रक्षा करनेका हेतु खुसमें जरूर है, परन्तु जब दफतार या पाठशालामें नंगे सिर प्रवेश करनेकी मनाही की जाती है तब मनाही करने वालेके मनमें यह बात नहीं होती कि नंगे सिर आखोंमें तो तुम्हारे दिमागमें सरगो चढ़ जायगी या तुम्हारा सिर किसीके प्रहारसे फूट जायगा। मनाहीका स्पष्ट अर्थ अितना ही है कि यहां धूम्य लोगोंको ही आनेकी बिजायत है। सिर खुला रखकर धूमना अंगक्षीपनकी निशानी है और ऐसे अंगक्षी लोगोंके साथ हम सरीर होना नहीं चाहते। किसान खेतमें जाते समय सिर पर फेंटा छपेटता है सो वो धूपसे सिरकी रक्षा करनेके लिये छपेटता है। परन्तु जब हम बाजारमें जाते समय पगड़ी लगाते हैं तब हमारे मनमें रक्षाकी अपेक्षा सम्यक्ताका विचार ही मुख्य होता है। योरोके देशमें लुसी छाती रखकर और पैरोंमें मोबे पहने बिना कोभी साहुरके धीचसे निकले, सो बहाली रमणियां अररर' कहकर आखें बन्द कर केती हैं, और रास्ते पर तब पुलिसमन खुसे असम्य और अंगक्षी जानवर मानकर पकड़ लेता है। अितके पीछे नाब यह नहीं है कि खुसकी छाती या पैरोंमें ठंड लग जायगी बल्कि यह है कि खुसे सम्यक्ताके लिये जरूरी माने गये कपड़े नहीं पहने। हमारे देशकी आबहुवा गरम है, फिर भी कुछ समय पहले तक हमें सम्योंमें गिनती करानके लिये कुर्ता और मोटे कपड़ेका सिरा हुआ सया सब बटम बराबर बन्द किया हुआ कोट पहनना पड़ता था। खुमकिस्मतीसे महारमा गांधीके पत्रप्रवर्धनके कारण 'सम्यक्ता' के जिस खुलसे हम कुछ बच गये हैं।

हम कपड़ोंमें अंजाससे बिलकुल बचनेका विचार आज भले न करें परन्तु अित सम्यक्ताके खुलसे तो अवश्य बचें। सम्यक्ताकी हमारी कल्पनामें सो अितमें हमारी अपनी ही बनावी हुयी है। गांवक लोग साहुरी अमीरोंको धूम्य मानत हैं, और अितके कपड़े-कुरतों बराबर रीति-रिवाजोंको सम्यक्ताकी निशानी समझकर अितका अनुकरण करते हैं। परन्तु वास्तवमें अितस क्या वे सम्यक् हो गये? खुलटे वे कमबोर कमड़ीवाल ही बने और अितसे पैसके अर्धमें पड़ गये।

पोशाक सरीर-रक्षाका अपना मूल हेतु छोड़कर सम्यक्ताका दिमावा करनेका साधन बन गयी अितलिये अिततर वह बहुत ही विविध और बेडंगी भी बन जाती है। जैसे जैसे सम्यक्ताके फैशन बदलते हैं कम बसे पोशाक भी बदलती हैं। और फैशन तो आकाशकी घदसी अबबा मनकी तरंगकी तरह है। वह कब कसा रूप लेगा और कब किस दिशामें चला जायगा यह कौन कह सकता है? बहुत बार तो हम यही मानते मासूम होते हैं कि अितमें रक्षाके गुण अितने कम हैं अितनी अधिक सम्यक्ता अितसे प्रगट होती है।

गुजरातमें अितनी जमानेमें सिर पर लम्बा फेंटा छपेटनेका रिवाज था और आज भी अंगक्षमें काम करनेवाल लोग अितसे अितेमास करते हैं। यह फेंटा रक्षाकी दृष्टिसे अितम

है सिरस्त्राणके नामको सार्थक करनेवाला है। उसका प्रथम गुण यह है कि धूपमें सुखे सिरमें पसीमा आकर ठंडक हो जाती है। दूसरा गुण चोट झेलनेका है, जिस दृष्टिसे भी वह सुखी है। समय समय पर धोकर साफ रखनेकी सुविधा भी उसमें अच्छी है। यह तीसरा गुण है। चौथा गुण यह है कि कामकाज करते समय वह गिर नहीं पड़ता। सटकता अथवा सरकता रहकर असुविधा पैदा नहीं करता। पाँचवाँ गुण यह है कि जख्म पड़ने पर वह दूसरे कामोंमें गड़बड़ीके तौर पर सिर पर बोझा अड़ानेमें आदरके धौर पर मोड़नेमें और झोलीके तौर पर कुछ बांधनेमें उपयोगी हो सकता है। छठा गुण उसमें किरायातकी दृष्टिसे है क्योंकि वह फटता है तब भी उसमें से कपड़ेके बहुत अच्छे टुकड़े निकलते हैं जो दूसरे कामोंमें भलीभाँति आ सकते हैं। अन्तिम और सातवाँ गुण यह है कि मुझे पहनकर हम अच्छे और भव्य दिवाली देते हैं।

अब जिस फेंके साथ हमारे यहाँ सभ्य जन चल तक आ तरह तरहकी पगड़ियाँ पहनते वे सुनकी तुलना कीजिये। क्या उसकी रचनाने अपरोक्त गुणोंमें से एक भी गुण न रहने देनेका ही स्पष्ट व्युद्देश्य नहीं मालूम होता? अहमदाबादी पगड़ी पटेशिया पगड़ी या असी ही अन्य पगड़ियाँ तयार करनेवालोंके मनमें क्या क्या कल्पनायें होंगी? धूपसे वे जरा भी रक्षा करती हैं अथवा मार सहनेमें मदद देती हैं यह आशय तो मन पर बिल्कुल नहीं किया जा सकेगा। धोनेके मामलेमें तो फेंकेमें जो झटका भी सुखे बचनेके सिद्ध ही यह स्थायी पगड़ी बनायी गयी मालूम होती है। सद्गृहस्थोंके सिर पर चढ़कर खेटी हुयी पगड़ी मानो अभिमानसे यह भाषण देती है “मुझे पहननेवाला आधी धूपमें कुबाली चछानेवाला और सिर पर भार अड़ानेवाला मजदूर नहीं है वह बैसा बड़ा आदमी है जो दिनभर दीवानखानेमें छत्रपलंग पर पड़ा रहता है। कभी बाहर निकलता है तो जगद्वियोंकी तरह नहीं चलता। बियेकके साथ धीरे धीरे चलता है जिससे पगड़ी गिर जानेका सुखे डर नहीं रहता। वह धूपस बचनेके सिद्धे सिर पर बोझा नहीं रखता परन्तु छत्र धारण करनेवाले गौरव रखता है। दुपमसे बचनेके सिद्धे वह सिर पर भारी फेंटा नहीं बाँधता परन्तु हृदयानन्द अंगरक्षक रखता है। मुझे पहननेवाला बैसा देहाती नहीं जो रोज रात फेंटा धोने और बाँधनकी संशयमें पड़े। वह अितमा मुक्त है कि पगड़ी पुरानी हो जानके बाद उसके दूसरे उपयोग करनेका कुछ विचार उसके मनमें आवे। ये पगड़ियाँ देखकर बुनिया हँसती है और उन्हें कलाहीन और बेबाल कहती है। परन्तु अिस क्या? क्या बड़े बड़े कुलीन राजा-नवाब ऐसी ही पगड़ियाँ नहीं पहनते?”

आज सभ्य कहलानेवाले लोगोंकी अर्थात् हमारी अेणीक स्त्री-पुरुष दोनोंकी पोशाकोंके फैशन देखें तो मुनमें तरह तरहकी हंसन लायक विचित्रतामें गुणाका बिल्कुल अभाव और फैशनके आतिर मोस भी हुयी असुविधाओं मजूर आवे बिना नहीं रहेंगी—हां हममें अपनी ही हंसी अड़ाने जितनी बिनो-वृत्ति होनी चाहिये।

कोटकी गर्मीके दिनोंमें क्या जख्म है? फिर भी हम खुश पहन कर भुग न जाय तो सम्मता-देवी हमसे क्या कहे हो? और ठंडके दिनोंमें यदि घरीबने किसी

भागको रक्षाकी आवश्यकता है तो वह छातीका है। फिर भी कोट और जैकेट हम जिस ढंगसे पहनते हैं कि ठीक वही भाग खुला रहता है। सर्दी सहन करना बहुत है मगर देहातीमें गिनती नहीं कराजी जा सकती। बहनें भी हाथ गला छाती गीप जितने भाग फैशन देवताकी आज्ञानुसार खुले रहता जरूरी हो खुले खुले रहनेके लिये ठंडसे कांपनेका संसार हो जाती है।

पुराने फेशनके अनुसार हम धोतीवारी होते हैं। ता फेशनका अनुसरण करके उसे पैरोंमें आने तक घिसटती रखनेकी सास तौर पर सावधानी रखते हैं। हमारी भाती खुद पुनिमाके सामन यह बोधित करती है कि हम छोटी और मोटी धोती पहननेवाले किसान या मजदूर नहीं हैं।

बहनें भी साड़ी वगैरा कपड़ोंका ढंग और खुर्चे पहननेकी पद्धतियां बेसी खोज निवासी हैं कि पहननेके बाद सम्मता-संगकी मूल होना समझ ही नहीं। किसीको काम काज करनेकी पापी भिच्छा हो तो भी उसके हाथ-पैर कपड़ोंमें फँस जाय कौजी बस्ती घरनेका जंगलीपन करने लगे तो उनमें फँसकर मिर पड़े। उनमें वही घुरसाकी व्यवस्थामें रखी गयी है। फिर किसीने पेटकी मूख जार लगाकर उस सम्मतासे खुस पूर हटा दे और मजदूरी करनेको मजदूर कर दे तो उसे घरदार बाधनेका कष्ट बनाना पड़ेगा और सफ़फ़ती हुजी साड़ीको निकासकर उसे सिर पर सपेटना होगा अर्थात् जिस मारी कलामय पोशाककी मूल योजनाकी बिस्कुस ही निष्फल बना देना पड़ेगा।

साड़ीवारी नवयुवकोंमें नयेसे नया फैशन पायजामेका है। जिस फैशनके शुरू दुर्कर्म दिनोंमें उसके भक्त बहुत ही शर्मनाक बहाने बताते थे जैसे कि कपड़ेकी किरायात करनेके लिये धोतीके बजाय उन स्नान दिया गया है। भागदौड़में और काम काजमें सुविधा होनेके लिये खुसकी ओज हुजी है। परन्तु मकत होय समय रहते सचेत हो गये हैं और अपने पायजामेमें लगभग धोती जितना कपड़ा काममें लाने लगे हैं। उन्होंने खुसे भिचना चौड़ा और पैरोंमें फँसने छामक नीचा बना दिया है कि वह मेहनत-मजदूरीसे दूर रहनेवाले सम्य सोचोंके जीवनको धामा दे सक। जिस पिछली बातमें तो धोतीकी अपक्षा पायजामेको बिना लतरेवासा बनानेमें खुहोने ज्यादा सफलता प्राप्त की है क्योंकि धोतीका तो और वक्त पर कष्ट भी बनाया जा सकता है लेकिन पायजामा तो किसी भी करामातसे छोटा किया ही नहीं जा सकता। यह मानना पड़ेगा कि दर्जीने अपनी कुशलता काममें लेकर जिस मामलमें अच्छी मदद की है।

सबभुज पायाकने विषयमें दर्जीकी कलाका बिचार कर लेने जैसा है। उसने दास छकर हमारी सुख-सुविधामें वृद्धि की है या दुख और असुविधामें? सब पूछें तो दर्जीका जिसमें कोश्री होय नहीं मामूल हावा। उसने तो जिस मुद्देस्यसे हमन खुसकी सेवा की है खुस मुद्देस्यको मुम्बर ढंपसे पूरा कर दिया है। दर्जीके पास जानना हमारा मूल हेतु यह रहा होगा कि कपड़ा धारीर पर जिकरा रहे और लटवटा या गुसा रहकर कामकाज या बसने-फिरनेमें बाधक न बने। यह भी माना जा सकता

है कि सर्पमें कपड़ेकी किरायेतका हेतु भी जिसके पीछे रहा होगा। जुदाहरणाय अलग चार मोड़नेसे सिले हुये कुर्तेमें कम कपड़ा लगता है।

परन्तु ये मूल हेतु तो उस समयके हुये जब हम और हमारा दर्जी दोनों जंगली थे। आज तो हम दोनों सम्यक्ताके चिस्तर पर पहुँच गये हैं फेशनके अपासक बन गये हैं और उसके लिये सुख-सुविधा या किरायेतका बलिवान करनेका सार्वजनिक साहस अपने पदा कर चुके हैं। आज पुरुषोंके कोट पतलून कमीज पायजाम टोपियाँ पगड़ियाँ आदिका नाप देनेमें और स्त्रियोंके लहंगे पासके फ्रॉक वगैरका नाप देनेमें अधिक चिन्ता हम किस बातकी रखते हैं? शरीरके अमुक भागको रक्षाकी अधिक आवश्यकता है जिसलिये वहाँ कपड़ेका आवरण अधिक रखनेकी? हरिज नहीं। फेशनके अनुसार किस जगह कितना कपड़ा लटकता रखना चाहिये और कहाँसे कितना जरूरी कपड़ा काट देना चाहिये इसीकी चिन्ता की जाती है। जिस मिथ्यान्तके अनुसार ही हमारे कोट वगैरामें छातीका भाग काटकर कमरके नाचे घेर रखा जाता है। वहाँके पोलकों वगैरामें भी झालर रखनेकी और फेशनके अनुसार अमुक भाग लंबे-छोट बनानेकी ही चिन्ता रखी जाती है।

प्रवचन २९

सच्ची पोशाककी खोज

कल आपने कपड़ोंके फेशनके बारेमें विचार सुने। धुन परसे आप मुश्किलमें पढ़ गये होंगे। आपका मनमें प्रश्न खड़ा होगा कि "तब हम कपड़े किस ढंगक पहनें? आप मुझसे बेसी कोधी सीधी सलाह पानेकी आशा न रखें कि जितने कपड़े पहनिये और अम कपड़े पहनिये। यह आपकी अपने-आप हूँड सेमा है। परन्तु हम जो विचार कर चुके हैं उसमें हम कपड़ोंके बारेमें कुछ सिद्धान्त लेकर निकाल सकते हैं।

(१) यह अंधविश्वास मिटा दिया जाय कि कपड़े पहननेमें सम्यक्ता है और शरीर सुका रखना जंगलीपन है।

(२) कपड़े पहनकर शरीरको नानुक बना डालनेकी अपेक्षा उसे खुला रखकर चमड़ीकी सहजवृत्ति बढ़ाना ही अधिक कारोम्यबद्धक है।

(३) पीड़ियोंकी कपड़ोंकी आवरणसे सहजवृत्ति को बढन कारण कपड़ोंका सक्का त्याग करनेसे हम बीमार हो जाते हैं जिसलिये छाती वगैर मार्मिक भागोंकी रक्षा करनेके लिये जरूरी हों अतः ही कपड़े पहन जायें।

(४) जो कपड़े हम आज केवल सम्यक्ता या फेशनके लुब्धक पहनते हैं वे तो शुरुंग छाँड दिये जायें। जितने कपड़े रखनेका निश्चय कर लें धुनमें भी अतु आदि अनुभूत हों तब जितने कपड़ोंके बिना काम चल सकता हो चला दें।

(५) कामकाज और बसने फिरनेमें बाधक न हों ऐसे कपड़े बनवाये जायें।
बिना दृष्टिसे दर्जकी जो मवाद सेना जल्दी हो खुली ही भी जाय अधिक नहीं।

(६) कपड़े बनवाते समय कपड़ोंकी किफायतका खास तौर पर खयाल रखा जाय।

(७) स्वच्छ रखनेमें सुभीता रहे ऐसे कपड़े बनवाये जायें।

(८) कपड़े बितने चुस्त न बनवाये जायें कि कमड़ीको हवा न लगे और शरीरके भीतरके रक्त संचारमें बाधा हो।

(९) यह जरूर रखा जाय कि यह सब करनेसे कसा नष्ट हो जायगी। फैशनक नामसे प्रसिद्ध और अनावश्यक झगड़ोवाली कुल्हा बिससे जरूर भिद जायगी। परन्तु प्रत्येक भूप्रयोगी और किफायतसे काममें ली जानवाली वस्तुमें कसा कुछखी रूपमें आ ही जाती है। बिसके सिवा य नये कपड़े सारे शरीरका डक देनेवाले चले जमे नहीं होंगे। शरीरके बहुतसे अंग खुले और स्वतंत्र रहनेकी बुनमें सुविधा होगी। जिसप्रकार खुले अंग और कपड़े बिन दोनोंका सुमेस जैसी नमी बसा अत्यन्त करेगा जिसकी हमने आज तक कभी कल्पना नहीं की होगी।

आप दक सकेगी कि जिन विचारोंमें जड़मूलसे कति करनेकी बात निहित है। जो सच्ची हिम्मतवाले और सुधारके भावही होंगे वे ही बिन्दु अपना सकेंगे। साधारण सुधारकोंके विचार तो सुरुनामें बहुत ही आसान होते हैं। कुछ सुधारक विदेशी डपकी पोशाककी निन्दा करते हैं और देशी डंगली पोशाककी हिमामय करते हैं कुछ पुगने रीति-रिवाजोंकी तारीफ करते क्योंकि निन्दा करते हैं और दूसरे बिससे भुसटा करते हैं। लेकिन हम जो विचार करते हैं उसमें नया पुराना देशी विदेशी — किन्तीक भी पक्षपात करनेकी ममाही है। पक्षपात केवल सत्यका अपात्ति विज्ञानका है। कपड़ोंके भूपरोक्ष सिद्धान्तोंके प्रति ही हमें सफाबार रहना है।

सच्ची पोशाक ईदनी हा तो वह हमें मेहनती लोगोंकी आदरके अक्षयकनसे ही मिल सकेगी। जिसमें भी हमें बिबेकस काम लेना होगा क्योंकि मेहनती लोगोंमें भी बहुत हद तक कपित बड़े लोगोंकी ही नकल आज तक हमी है।

आजकलके फैसी जाकेट, काट और पहनने-खुतारनेमें बहुत ही असुविधापूर्ण कपड़े शायद बिस नहीं कमांडी पर खरे नहीं खुतरंगे और छाटीकी दोहरी रखा करनेवाली पुरानी बगरू-बन्दीको ज्यादा नम्बर मिले। पायजामे पतझून पोटी बनेंग तो आपास होंगे ही परन्तु जायकी लोकप्रिय होने पर भी कुछमी बड़ी भी मिदामी ठहरेगी और किसानोंकी छोटी पोटी और लंगी बाजी मार लगी। यह भी जरूर है कि सम्मानित गांधी-जोषी अड़ जाय और भूपसे बचानेवाले विदेशी टोपका कोभी गारा मस्ता स्वदेशी मस्करम तथा पांख-छ हाथका छोटासा साध — जिन दोनोंके बीच सबत स्पर्धा हो।

फिर सुधारक बहनोंकी दृष्टि बदलने पर वे माहक साड़ी छद्मा बर्गरक कंनाने और बपनोंकी फेंक देपी और सादी मेहनती बिन्दु कलाका जाननेवाली बनवासिनी

आदिवासी स्त्रियोंका समानापन सीसेंगी — अर्थात् पूरी छाड़ीके बजाय दो अलग अलग टुकड़े काममें लेंगी और मेरा तो मतलब है कि अंक दुकड़ा ऊपरके भागमें और दूसरा नीचेके भागमें पहनना पसन्द करेंगी।

बैसी बसी और कल्पनामें अब आप खुद ही कर लीजिये। सत्य पर डटे रहकर साहसपूर्ण कल्पनामें तो करने लगिये। अुछीमें से सुधारों पर अमल करनेकी हिम्मत भी आपमें आ जायगी।

दुनियामें सब जगह दो स्वभावके लोग पाये जाते हैं। कुछ सीधे रास्ते चलने वाला रावे लोग होते हैं और कुछ साहसवाले चिन्तक और शोधक लोग होते हैं। हम आधमवासियों या सेवकोंमें भी जिन दो स्वभावोंका होना स्वाभाविक है। हममें अंक वर्ग असा है जो अपने हिस्से आये हुअे काममें चौबीसों घंटे तत्सीन रहता है। क्या मना पीना और क्या पहनना-ओढ़ना जिसमें वे बहुत गहरे नहीं अुतरते। आम तौर पर लोगोंमें छाड़ीके कपड़े पहननेका या रिवाज प्रचलित हो अुत्ते अनुसार कपड़े पहन कर और थालीमें जो आ जाय वही सादा भोजन खाने के काममें लग जाते हैं। परन्तु दूसरा वर्ग हममें चिन्तकोंका होता है और होना भी चाहिये। अुनका चौक दूसरे लोगोंकी तरह निम-नये फैशन निकास कर नये नये रूप बनानेका नहीं होता परन्तु आज हमने जा विचार किये हैं अुस विशामें कुछ प्रयोग करनेका हाता है। किसी किसी आधमवासीका बंध और व्यवहार लोगोंकी नजरमें कभी बार विचित्र और हास्यास्पद क्यों लगते हैं, जिसका रहस्य अब आप समझ सकेंगे। हमारे देशकी भावहवा धंधे स्वभाव और हमारे लोगों द्वारा विचरित जीवन-ध्दय — जिन सबका ध्यानमें रखते हुअे मुझे लगता है कि हमारे पुरुषों और स्त्रियोंकी हमारे लड़कों और लड़कियोंकी राष्ट्रीय पोशाक कमी होनी चाहिये यह किसी दिन अैडे विचित्र लोगोंके प्रयोगोंसे ही निश्चित होगा।

यिस पुस्तकके दूसरे और तीसरे भागमें चर्चित विषय

दूसरा भाग आश्रमवासीकी अन्तर-श्रद्धायें

छठा विभाग आश्रमवासीका सत्कार

प्रवचन—३० बीमारी कम भोगी जाय? ३१ मुख्मुने साथ कैसा सम्बन्ध रक्ता जाय? ३२ मुखापेने चिह्न ३३ हमारा जाति-मुधार ३४ मर्याद बच-वर्मे ३५ मुधारकका कन्या-अवहार ३६ झूठे बलकार ३७ सबके सबक कस? ३८ आश्रमवासिनिर्मा

सातवाँ विभाग शिक्षा

प्रवचन—३९ आश्रमके वास्तक ४० वाक-सिखाकी आयमी पढ़ति (बपड़े नहीं परन्तु झुली हवा झोसी नहीं परन्तु शिगु-भर, सिलीने नहीं परन्तु कामकी चीजें) ४१ साल-बिज्ञाके बारेमें कुछ और (बुझन और आसिंगमकी मर्यादा स्वच्छता और स्वास्थ्य) ४२ लड़के-लड़कीका भेद ४३ बच्चोंको पाठ्यासा क्यों न भेजा जाय? ४४ अग्रणीकी पढ़ासीका क्या होगा? ४५ शुक्ल मिठा

आठवाँ विभाग प्रार्थना

प्रवचन—४६ प्रार्थना-नियममता ४७ ध्यानयोग ४८ कुछ लोगोंको प्रार्थना पसन्द क्यों नहीं होती? ४९ प्राथना-नास्तिक ५० प्रार्थनाका शरीर (प्रार्थनाका स्थान प्रार्थनाके समय प्रार्थनाका आसन) ५१ प्रार्थना किस आयामों की जाय? ५२ प्रार्थनामें क्या क्या होना चाहिय? ५३ प्रार्थना-संवासकोके क्रिये उपयोगी सूचनायें (सबका सक्रिय भाग प्रार्थना बहुत लम्बी न हो, प्रार्थनाको सदा हरी रसें)

तीसरा भाग आश्रमवासीके सामाजिक सिद्धान्त

नवाँ विभाग : ग्रामानिमुसता

प्रवचन—५४ हमारा प्यारा गांव ५५ हमारे ग्राम-नुर ५६ आत्मीयताकी चढ़ें, ५७ मर्यादा भय, ५८ गुपी ग्रामजन ५९ ग्रामवासीकी भाषा

दसवाँ विभाग आश्रमवासी

प्रवचन—६० हमारा नाम ६१ सत्याग्रही खानी-सेवक ६२ सत्याग्रही शिक्षक ६३ सत्याग्रहीके राजनीतिक दायेंच ६४ सत्याग्रही नेता

भारतवाँ विभाग आत्मबल

प्रश्न—६५ सार्वजनिक जीवनमें सिद्धान्त हो सकते हैं? ६६ नीतिक-
रूपमें ६७ हमारे सेनापति ६८ सत्यमें कौनसा यत्न है? ६९ अहिंसा
कौनसा चमत्कार है? ७० अस्से स्वराज्य मिलेगा? ७१ हम क्यों जीतते और
क्यों हारते हैं?

भारतवाँ विभाग : आधुनी शिक्षाका अभ्यासक्रम (अष्टादश वत्त)

प्रश्न—७२ आत्म-रचनाकी बुनियाद (सत्य-अहिंसा) ७३ आत्म रचनाकी
विमर्श [१ धर्ममें सिद्धान्त (अस्तेय) २ सुख-सुविधाओंमें सिद्धान्त (अपरिग्रह)
३ व्यक्तिगतमें व्यक्तिगत जीवनमें भी सिद्धान्त (ब्रह्मचर्य) ४ भाग-विभाग पर
संयम (शरीर-यम) ५ आत्म-रचनाका कार्य-वाहिने (अभ्यास) ६ सद्भाव सत्याग्रह
(अभय) ७ विशाल स्वदेशी ८ अन्त-नीच-भेदका अन्त (अस्पृश्यता-निवारण) ९
सच्ची धार्मिकता (सवधर्म-समभाव)] ७४ आत्म-रचनाके त्रिविध फल ७५ आत्म-
रचनाकी शाखा—आधुनी ७६ स्वराज्य-आधुनी

फलभूति नयी संस्कृतिकी पुरानी बुनियाद—लेखक कावामाहर्ष कासेरकर।